

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce

Komplex méněcennosti v dospívání
Inferiority Complex in Adolescence

Vedoucí práce:

Prof. PhDr. Pavel Říčan, CSc.

Autor:

Alena Scholzová

Praha, 2009

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce Prof. Pavlu Říčanovi za jeho podnětné návrhy a čas, který mi věnoval.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Komplex méněcennosti v dospívání napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne 18. 8. 2009

Alena Scholzová

Anotace

Bakalářská práce se zabývá komplexem méněcennosti v dospívání jakožto psychosociálním problémem. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je komplex méněcennosti popsán zejména tak, jak ho definoval Alfred Adler. Dalším důležitým tématem je vývoj sebepojetí v dospívání, jakožto období, v kterém na sebepojetí a sebehodnocení člověka působí nejvíce vlivů a také jako období, kdy pocity a komplex méněcennosti mají na lidskou osobu největší vliv. Další oblastí zájmu práce je rodina a její vliv na vznik a prevenci komplexu méněcennosti u dítěte a dospívajících. Praktická část se zaměřuje na konkrétní vlivy, které působí na sebehodnocení v období dospívání.

Klíčová slova

Komplex méněcennosti, pocity méněcennosti, dospívání, sebepojetí, sebehodnocení.

Abstract

This bachelor work deals with inferiority complex in adolescence. Work is divided into theoretical and practical part. In the theoretical part is inferiority complex described according to the theory of Alfred Adler. Author's goal is to familiarise the reader with this problem and with self – esteem in adolescence and with influences which may cause this complex. Practical part focuses on influences which affects self – esteem in adolescence.

Keywords

Inferiority komplex, inferiority feelings, adolescence, self-concept, self-esteem.

OBSAH

ÚVOD	7
1. KOMPLEX MÉNĚCENNOSTI V POJETÍ A. ADLERA	9
1. 1. Adlerova individuální psychologie	9
1. 2. Úvod do problematiky	9
1. 3. Pocit sounáležitosti neboli sociální zájem/cit	10
1. 3. 1. Životní styl	11
1. 3. 2. Vznik a vývoj pocitu sounáležitosti	11
1. 3. 3. Projevy nedostatku pocitu sounáležitosti	13
1. 4. Pocit méněcennosti	17
1. 5. Vztah pocitu méněcennosti a komplexu méněcennosti	18
1.6. Komplex nadřazenosti	18
1.7. Jak se vyhnout podle Adlera komplexu méněcennosti	19
2. SEBEPOJETÍ	22
2.1 Definice sebepojetí	22
2.2 Sebehodnocení	23
3. VÝVOJ SEBEPOJETÍ V DOSPÍVÁNÍ	24
3.1 Období dospívání	24
3.2 Vztah k vlastní osobě	25
3.2.1. Eriksonovo pojetí osmi vývojových stádií člověka ..	26
3.3. Vlivy na sebepojetí v dospívání	28
3. 3. 1. Tělesné změny a jejich vliv na sebehodnocení	28
3. 3. 2. Role školní úspěšnosti na sebehodnocení	30
3. 3. 3. Vztahy v rodině	31
3. 3. 4. Vrstevnické vztahy	32

3. 4. Úrovně sebevědomí	33
3. 5. Negativní sebepojetí a pocity méněcennosti	35
3. 5. 1. Kompenzace pocitů méněcennosti	37
 4. Vliv rodiny na vznik a prevenci komplexu méněcennosti	 40
4. 1. Rodiny zamezující rozvoji pocitu sounáležitosti	40
4. 1. 1. Typy rodičovského chování.....	41
4. 1. 2. Rodina rozmazlující (protekcionistická)	42
4. 1. 3. Rodina zanedbávající	42
4. 1. 4. Rodiny s dítětem s tělesným znevýhodněním	43
4. 2. Pocit sounáležitosti a socializace	45
4. 3. Působení rodiny jako prevence komplexu méněcennosti	46
4. 3. 1. Posilování sebehodnocení a sebevědomí	47
4. 3. 2. Jednotlivé oblasti prevence méněcennosti	47
 5. EMPIRICKÁ ČÁST	 51
5.1 Hypotézy	52
5. 2. Vyhodnocení	52
5. 3. Závěr výzkumu	53
 ZÁVĚR	 55
 POUŽITÁ LITERATURA	 56
 SEZNAM PŘÍLOH	 58
 PŘÍLOHY.....	 59
 RESUMÉ	 73

ÚVOD

Problematika komplexu méněcennosti je v psychosociálním kontextu velmi důležitá. Díky zakoušené méněcennosti se člověk necítí dobře. Každá nerovnováha v lidském těle se projevuje. Pocity méněcennosti pociťuje člověk již od svého narození, jsou přirozenou součástí našeho života. Avšak v některých případech jejich množství a trvání překročí individuální hranici snesitelnosti a pak se z pocitů méněcennosti, které mohou být i přínosné vyvine komplex, který znesnadňuje naši životní dráhu. Člověk je pak vnitřně nucen své těžké pocity méněcennosti popřípadě komplex méněcennosti kompenzovat nebo zastírat. A právě toto obranné jednání se může negativně odrážet na jeho chování, na celkovém fungování v lidském společenství. Z komplexu méněcennosti tedy plynou osobní a potažmo i společenské problémy, se kterými se pomáhající pracovníci v oblasti sociální práce potýkají. Svízelností komplexu a těžkých pocitů méněcennosti jsou ohroženi především lidé ve svém nejobtížnějším vývojovém období – v dospívání. Právě proto se budeme zabývat především tímto obdobím a osobami v tolik zranitelném období mezi dětstvím a dospělostí. Člověk je bytostí sociální, jeho nejpřirozenějším sociálním okolím je jeho rodina, prostřednictvím níž je utvářen. Proto se budeme zajímat o to, jakým způsobem mají rodiče vliv na dítě a vývoj jeho sebepojetí (a jeho složek sebevědomí a sebehodnocení) potažmo na pocity méněcennosti. Empirická část je zaměřena na vlivy, které působí na sebehodnocení pubescentů a adolescentů.

...být člověkem znamená mít pocit méněcennosti, který naléhá na to, aby byl překonán.

Alfred Adler

1. KOMPLEX MÉNĚCENNOSTI V POJETÍ A. ADLERA

Pojem komplex méněcennosti zavedl do psychologického pojmosloví rakouský psycholog židovského původu Alfred Adler.

V Psychologickém slovníku je definován komplex méněcennosti takto:

komplex méněcennosti (inferiority complex) - podceňování se jako důsledek neuspokojené potřeby po sebeuplatnění touhy po moci v dětství; dle A. Adlera komplex méněcennosti pramení z vědomí závislosti na druhých lidech v moderní společnosti, je spojen se snahou tuto závislost, méněcennost, překonávat získáním sociální pozice a moci apod; při selhání únik do neurózy¹

1.1 Adlerova individuální psychologie

Obrázek 1 Alfred Adler²



Alfred Adler (žil v letech 1870-1937) je zakladatelem individuální psychologie. Individuální psychologie chápe život člověka komplexně a pohlíží na vše, co člověk udělá, jako na projev jeho životního postoje. Individuální psychologie se snaží porozumět tvůrčí životní síle, která vede člověka k tomu, aby usiloval o dosažení úspěchu. Své neúspěchy má člověk kompenzovat úspěchy v jiné oblasti. Jádrem učení bylo začlenění lidské bytosti do společnosti a její fungování. Jedince můžeme pochopit podle jeho životního plánu, ze způsobu, jak se vyrovnává s komplexem méněcennosti, základní hybnou silou v člověku je touha po uplatnění se a po moci.

1. 2. Úvod do problematiky

Abychom pochopili Adlerovu teorii psychického vývoje lidského jedince, je potřeba seznámit se s jeho teorií orgánové méněcennosti, kterou aplikuje i na oblast lidské psychiky.

¹ HARLT, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. str.264.

² *Free ClipArt* [online][cit.17.7.2009] Dostupné z:

<<http://www.cksinfo.com/people/famouspeople/psychologists/index.html>>

Teorie orgánové méněcennosti je založena na předpokladu, že se lidské orgány vyvíjejí tak, aby splnily určité tělesné funkce a jestliže je orgán vyvinut nedostatečně nebo chybně, snaží se tělo tuto fyzickou vadu napravit nebo kompenzovat rozvinutím jiného zdravého orgánu, který nahradí funkci poškozeného orgánu. V oblasti lidské psychiky to funguje podobně. „*Psychika se vždy utváří tím, že je stanoven určitý cíl nebo ideál, který se stává prostředkem, jak překonat současný stav a zdolat současné nedostatky či obtíže stanovením konkrétního cíle do budoucna. Na jeho základě si jednotlivec představuje budoucí úspěchy, a může tak získat pocit, že nepodlehne současným obtížím. Bez konkrétního cíle by činnost jednotlivce postrádala smysl.*“³ Konkrétní cíl si člověk vybírá již na počátku svého života, v období dětství.

Podle Alfreda Adlera je pocit méněcennosti hnací silou lidstva. Je motorem, který žene lidské bytosti k neustálému zlepšování se. „*Člověka nepřetržitě naplňuje a pohání pocit méněcennosti, protože se neustále porovnává s nedostižitelnou a ideální dokonalostí.*“⁴ *Ve snaze o dokonalost, je člověk neustále v duševním pohybu a cítí svou nevyrovnanost ve srovnání s ideální dokonalostí. Jedině pocit, že dosáhl náležitého místa ve svém úsilí jít kupředu, mu může dodat pocit klidu, hodnoty a štěstí. V následujícím okamžiku se jeho cíl opět posouvá o kousek vzhůru. V tuto chvíli je jasné, že ...být člověkem znamená mít pocit méněcennosti, který naléhá na to, aby byl překonán.*“⁵ Člověk je nucen svou cítěnou méněcennost kompenzovat. Kompenzuje ji snahou o získání převahy - čili komplex méněcennosti zakrývá komplexem nadřazenosti, v jehož nitru je skryta touha získání osobní převahy. Komplex méněcennosti a následně i stav komplexu nadřazenosti je zapříčiněn nedostatkem pocitu sounáležitosti. Bez dostatečně vyvinutého pocitu sounáležitosti se člověk nedokáže hodnotně začlenit do společnosti.

1.3. Pocit sounáležitosti neboli sociální zájem/ cit

„*Budoucnost lidstva záleží na posilování pocitu sounáležitosti...ty největší chyby našeho života, válka, trest smrti, rasová nenávist, nenávist národnostní, ale i neuróza,*

³ ADLER, Alfred. *Porozumění životu*. 1. vydání. Praha: Aurora, 1999. str. 9.

⁴ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. str. 16.

⁵ *Ibid.* str. 33.

sebevražda, zločin, alkoholismus atd. pocházejí z nedostatku pocitu sounáležitosti a lze je chápat jako komplexy méněcennosti, jako marné pokusy řešit situaci neúčelným a nepřipustným způsobem.“⁶

Důležitou součástí pojetí Adlerovy individuální psychologie jsou tři základní úkoly lidského života: **problém pospolitého života, práce a láska**. Chování člověka je odpověď životního stylu na tyto tři základní problémy. K jejich zdárnému překonání a tedy k životu vůbec je nutný pocit sounáležitosti, neboť „*člověk se může rozvíjet a existovat jen ve vazbě na společenství, tím, že se o něj fyzicky a duševně stará.*“⁷

1. 3. 1 Životní styl

Každý člověk si utvoří svůj životní styl během prvních čtyř až pěti let života. Již tehdy se formuje jeho prototyp (model dospělé osobnosti). Je to výsledek vnitřních i vnějších vlivů, na základě kterých si dítě utvoří budoucí pohled na svět a přístup k životu. V podstatě určuje životní styl chování jedince. Každý máme svůj jedinečný životní styl.

Životní styl je budován na základě usilování o konkrétní cíl, o dosažení dokonalosti. Takže vše, co při snaze dosáhnout tohoto cíle působilo na dítě, je součástí této snahy. Výběr cíle probíhá přirozeným způsobem, jelikož dítě se cítí slabé, méněcenné. Tyto své pocity se snaží překonávat a děje se tak ruku v ruce s cílem, který si určilo. Přímo průběh, jak se tento cíl stanovuje, Adler neuvádí. Dítě si stanoví cíl a hledá ve svém okolí osobu, která se mu stane vzorem, ztělesněním jeho cíle. Tomuto cíli se snaží připodobnit. Může se jednat o nápodobu v oblékání nebo chování. Zpočátku jsou tímto vzorem rodiče, později se jím stává např. učitel a to zejména pro moc, kterou tyto osoby mají.

1. 3. 2. Vznik a vývoj pocitu sounáležitosti

Pocit sounáležitosti je spjat s našimi sociálními vztahy. Dítě je na začátku svého života slabé a je tedy nutné, aby o něj bylo pečováno. Musíme tedy vzít v úvahu osoby, které o dítě pečují a kompenzují tak jeho slabost. Vývoj pocitu sounáležitosti je ztížen a narušován těmito

⁶ *Ibid.* str. 25.

⁷ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995.. str. 19.

vlivy: **hýčkání, zanedbávání a vrozená orgánová méněcennost.**

Pocit sounáležitosti se učíme od matky. Matka má v počátečním období života dítěti poskytnout základní pocit důvěry a sounáležitosti. Má u svého dítěte rozvíjet dědičně daný pocit sounáležitosti. V tom ale nalézá Adler dva problémy.

První problém je nedostatečný kontakt dítěte s matkou, dítě je tak v podstatě z dnešního pohledu citově deprivováno. Je třeba, aby si vybudovalo vztah s matkou (dnes bereme za adekvátní i blízký vztah s jinou pečující osobou), který mu bude poskytovat pocit bezpečí, který ho naučí tomu, že blízký člověk není protivník, ale že je možné s ním spolupracovat a že spolupráce je pro život výhodná.

Druhý je dán naopak přehnanou péčí matky o dítě, kdy mu zamezuje možnost spolupráce, v tomto případě je dítě příliš hýčkané. Dítě považuje spolupráci za něco zbytečného. Bude si pěstovat egoistické tendence podmaňovat si druhé lidi, od kterých bude očekávat hýčkání a posluhování. Stačí pouze jeden až dva roky rozmazlování k tomu, aby dítě přestalo spolupracovat a ztratilo pocit sounáležitosti. Dítě se pak nesnaží rozšířit svůj pocit sounáležitosti z matky na ostatní osoby v rodině. Za normální je brán stejný vztah jak matce, tak k otci. Je-li však dítě matkou více hýčkáno, ať již z jakéhokoli důvodu, utvoří se mezi dítětem a otcem odstup, který vede k omezení rozšíření pocitu sounáležitosti. Stejně tak hraje svou roli postoj k sourozencům. Dítě hýčkané, zanedbávané či s orgánovou odchylkou může vycítit dalšího sourozence jako rivala, který mu stojí v cestě za uspokojováním vlastních potřeb. Rozmazlované dítě líčí „jako parazita, který se ustavičně snaží o to, aby mu ostatní sloužili“.⁸

Pokud jsou veškeré potřeby zaopatřovány a uspokojovány přehnaně pečující matkou, dítě žije v jakémsi vlastním uzavřeném světě, kde se děje vše jen pro jeho uspokojení. Dítě je zvyklé lehce dosáhnout toho, co chce. Touto cestou se stane neschopné řešit otázky života. Když je vystaveno tomu, že je po něm požadován pocit sounáležitosti, není na to připraveno. Tuto situaci pak řeší

⁸ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995.. str. 54.

a) agresí/ vzdorem

b) stáhne se/ projevuje nedostatečný sociální zájem.

Hýčkané děti mají velmi často vysokou míru sebelásky a sebe vzhlížení. Jak Adler dodává, tyto charakterové rysy jsou umělými produkty, nejsou vrozené.⁹

Dalšími důvody, jak bylo uvedeno výše, které omezují růst pocitu sounáležitosti v raném dětství jsou zanedbávání dítěte a obdaření dítěte méněcennými orgány. Obdobně jako u hýčkaných dětí, děti s těmito problémy odvrací pohled a zájem od soužití s druhými k vlastnímu ohrožení a vlastnímu prospěchu. Nemocné dítě může být po vzoru svých rodičů přesvědčeno o mnohem větší závažnosti své choroby, a tím je více náchylné k tomu stát se závislým a rozmazlovaným, stejně tak může získat pocit vyšší ceny, aniž by se o to muselo samo zasloužit.

1. 3. 3. Projevy nedostatku pocitu sounáležitosti

Ve všech těchto případech je dítě již od útlého věku sociálně handicapováno. Je v podstatě izolováno od ostatních lidí a samozřejmě zejména od vývoje pocitu sounáležitosti. Děti nemají šanci se trénovat, cvičit se v překonávání obtíží a jsou tak do života nepřipraveny. Když opustí okruh svých nejbližších, jsou odsouzeny k tomu, aby zažívaly samé nezdary, nebudou umět čelit sociálním otázkám.

Vstup do mateřské školy či školy základní je zkušebním bodem, kdy se ukáže, do jaké míry je dítě schopno spolupráce. Je-li dítě neschopné spolupráce, projevuje se to na jeho chování - nedostatek zájmu, malá koncentrace, pozdní příchody, vyrušování, ztrácení školních pomůcek, vyvolávání hádek, ostýchavost a nedostatek kamarádství. „*Abychom v takovém případě dostatečně poznali duševní proces, musíme pochopit, že tyto děti, ať už o tom samy vědí nebo nevědí, si v sobě nesou těžký pocit méněcennosti, který vychází najevo jako komplex méněcennosti...nebo jako egoistický komplex nadřazenosti.*“¹⁰

⁹ Ibid. str. 21.

¹⁰ ADLER, Alfred. *Smysl života. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. str.24.*

Míra vyvinutí pocitu sounáležitosti je prokazatelná i v pubertě, kdy je načase, aby se dítě stalo pomalu samostatným jedincem a aby bylo schopné kooperace s druhými lidmi. Dospívající jedinec je hnán vnitřní silou ukázat, že již není dítětem, nebo méně často chce v roli malého dítěte zůstat. Pokud se dítě do této doby nenaučilo dostatečnému pocitu sounáležitosti, projeví se to v období puberty jeho asociálními odchylkami. Opět jsou k tomu náchylnější děti hýčkané, protože jsou zvyklé uspokojit své potřeby okamžitě a jsou tak, řečeno dnešní terminologií, náchylnější k rizikovému chování. *„Duševně zdravé dítě rozvíjí odvahu, obecnou rozumnost a aktivní schopnost přizpůsobení. Hýčkané dítě z toho všeho nemá nic nebo jen velmi málo, zato bývá zbabělé a má sklon k různým trikům.“*¹¹

Z dítěte se brzy stane mladý dospělý člověk, který se bude muset sám vypořádat se základními životními úkoly - společností, prací a láskou. Pokud mají být tyto životní výzvy zvládnuty dobře, tak aby v nich člověk obstál, musí být na tuto zkoušku života dostatečně připraven - mít v sobě pocit sounáležitosti. Pak jeho činy budou obecně prospěšné. Pokud ale dítě bylo vychováno, aniž by se mu stal pocit sounáležitosti vlastní, můžeme se u něj setkat s projevy nezralosti a nedostatky v komunikaci s druhými lidmi, nebude schopno se začlenit do společnosti. Konkrétně mu mohou být na překážku podle Adlera: plachost, nenávisť vůči druhým lidem, nedůvěra, škodolibá radost, ješitnost, přecitlivělost, stavy silného rozrušení při setkání s druhým člověkem, tréma, lhaní, podvádění, pomlouvání, panovačnost, zlomyslnost.¹²

I na poli pracovním vidí Adler pocit sounáležitosti jako prostředek, díky kterému je spolupráce mezi lidmi všeobecně prospěšná - skrz naši práci totiž přichází užitek druhým lidem. *„Člověk společenský nikdy nepochybuje o tom, že každému náleží odměna za práci a že vykořisťování života a práce druhých nemůže nikdy posloužit blahu celého lidstva.“*¹³ (Z tohoto citátu je patrné Adlerovo socialistické cítění. Není cílem práce zabíhat do politické filosofie, tyto myšlenky jsou zde uvedeny proto, aby lépe ilustrovaly myšlení Alfreda Adlera.)

¹¹ *Ibid.* str.70.

¹² ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. str.26.

¹³ *Ibid.* str. 26.

V lásce je samozřejmě pocit sounáležitosti také nedílnou součástí utváření zdravých mezilidských vztahů. Člověk se tak vyhne nerovnosti, vzájemných pochybností a nepřátelských pocitů či myšlenek. V partnerském soužití jsou osoby s nedostatečně vyvinutým pocitem sounáležitosti náchylní k nepřipravenosti plnit úkoly v partnerském životě, neuvědomění si rovnosti partnerů a k neschopnosti oddat se druhému člověku. Také při výběru partnera by se měl podle Adlera člověk řídit vedle fyzické přitažlivosti tím, jak člověk projevuje svůj pocit sounáležitosti. To lze posoudit na následujícím: „*partner musí dokázat, že umí zachovat přátelství; musí se zajímat o svou práci; musí se zajímat více o svého partnera než o sebe.*“¹⁴

Můžeme ale usuzovat na nedostatek pocitu sounáležitosti i z toho, že partner nechce mít potomky - buďto se bojí ztráty výsadního postavení v očích partnera nebo, a to se týká žen, se bojí, že mateřstvím utrpí jejich vzhled a nebudou již pro partnera přitažlivé. Toto nazývá Adler „mužským protestem“, který se projevuje odmítáním role ženského pohlaví, který vede často k poruchám menstruace a funkčním poruchám v sexuální oblasti. Mužský protest vychází z rodinného prostředí, v kterém bylo postavení žen pokládáno za podřadné. Nástup menstruace může být u dívek tím pádem díky obrannému postoji popudem k mnoha potížím. To však podle Adlera opět ukazuje na nepřipravenost ke kooperaci. Ta může vést až k tomu, že dívka svůj pocit méněcennosti zastíní pocitem nadřazenosti, který se projevuje hrou na muže či lesbickou láskou. Maskulinní protest se nejdříve objevuje v pubertě a nezralé dívky se snaží napodobováním chlapců získat možnosti, jaké mají chlapci. Svůj vlastní pocit méněcennosti se snaží zakrýt mužskou nadřazeností, čili se u nich vyvíjí komplex nadřazenosti. Nejedná se tudíž o podporování rovnocennosti mezi pohlavími.

Pokud mladý člověk nezvládne nároky, jež na něj kladou základní životní úkoly svou naléhavostí na připravenost spolupracovat, může u něj vzniknout neuróza. Jiným způsobem, kterým se člověk může vyhnout nárokům na které není připraven jsou asociální způsoby, jako je třeba závislost na alkoholu nebo omamných a psychotropních látkách. „*Dokonalým odklonem je sebevražda, jež je zároveň komplexním odmítnutím požadavků života více či méně nenávistným způsobem...to vše jsou pokušení, kterým jenom velice těžko dokáže odolat*

¹⁴ Ibid. str. 28.

člověk bez pocitu sounáležitosti, člověk který utíká od každého většího problému pospolitého života.“¹⁵

Lidé bez rozvinutého pocitu sounáležitosti tím, že neumějí spolupracovat, dříve či později během svého života narazí na odpor okolí, které se nebude chtít nechat podmanit nebo bude vyžadovat vysokou míru spolupráce a sounáležitosti. Odmítnutí si budou reakci okolí vykládat jako nepřátelství. Během této životní překážky, která pro ně bude v životě něčím novým, co si neumějí jinak než jako odmítnutí jejich osoby vysvětlit, si uvědomí, že jejich život pozbyl smyslu. Pocítí na vlastní kůži, že je po nich požadována sounáležitost. Reakci okolí chápou jako křivdu. „*Hýčkané dítě, svedené k tomu, aby mělo rádo jen samo sebe, u sebe rozvine egoistické rysy, a to zvýšenou, třebaže rozdílnou měrou, se bude projevovat tak, jako by žilo na nepřátelském území, bude přecitlivělé, netrpělivé, nebude vytrvalé, bude mít sklon k afektivním výbuchům a chamtivosti.*“¹⁶

Když je člověk bez vyvinutého smyslu sounáležitosti vystaven požadavkům spolupráce, tak ke spolupráci zaujme váhavý postoj nebo se rychle vzdálí. (Pokud se přizpůsobí a spolupráci přijme za svou, je to jen z toho důvodu, že by ho v opačném případě okolí mohlo potrestat.)

Proto často mění přátele nebo práci. Úroveň jejich přizpůsobení se lidstvu je jen velmi malá, což u nich vyvolává nepřetržité konflikty se životem, jejichž následky pocítují druzí lidé. V mládí nacházíme hýčkané mezi pasivními a hyperaktivními dětmi, v dospělosti pak mezi zločinci, sebevrahy a závislými.

1. 4. Pocit méněcennosti

Psychologický slovník nám k heslu pocit méněcennosti říká:

Pocit méněcennosti (Inferiority feeling) - původní termín C. J. Junga pro pocit vyvěrající ze skutečnosti, že žádný člověk v současné civilizaci nemůže žít sám, ale je závislý na jiných lidech, na společnosti; obecně: trvalý zneklidňující pocit jedince, že v něčem, některých

¹⁵ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. str. 29.

¹⁶ *Ibid.* str. 69.

Pocit méněcennosti je z Adlerova pohledu požehnáním pro člověka a celé lidstvo (viz **1.2. Úvod do problematiky**). Můžeme totiž na dějinný vývoj lidstva pohlížet jako na dějiny pocitu méněcennosti a pokusů ho řešit. Pokud tak učiníme, vidíme, že jen díky němu se snažíme dostat z horší situace do lepší. Podněcuje nás k tomu, abychom se snažili mít lépe, abychom se ze současného stavu dostali na vyšší, pro nás výhodnější stupeň. Tento pohyb je v podstatě evolucí.

Již malé dítě je hnáno vnitřním pocitem své slabosti a zranitelnosti k tomu, aby rostlo jak duševně, tak tělesně. Musí svůj pocit méněcennosti překonat. „...jeho vrozené dispozice a možnosti, ať jsou tělesné nebo duševní, mají svůj význam jen potud, pokud jsou využitelné a skutečně využívané pro konečný cíl. To, co nacházíme v pozdějším vývoji individua, pochází ze zužitkování vrozeného materiálu a za svou dohotovenost vděčí tvořivé síle dítěte.“¹⁸ I když se pocity méněcennosti projevují na psychické stránce člověka, jejich příčina je tělesná - jsou zapříčiněny slabostí dětského těla. Dětské tělo se totiž narodilo nedovyvinuté, má méněcenné orgány a žlázy s vnitřní sekrecí. A právě pocit méněcennosti, které dítě po svém narození zakouší je onou hnací silou, která ho nutí k růstu. Tato hnací síla je v člověku přítomna po celý jeho život. A pobízí člověka k pokroku. Lidstvo se snaží překonat obtíže života. Jsme přitahováni cílem být dokonalými, můžeme tedy mluvit o pocitu méněcennosti jak u individuí, tak u celého lidstva.

1. 5. Vztah pocitu méněcennosti a komplexu méněcennosti

Komplex méněcennosti vzniká při přetrvávání pocitů méněcennosti a při zvýšeném nedostatku pocitu sounáležitosti. Komplex méněcennosti znamená abnormální pocity méněcennosti. Pokud budeme u jedince hovořit o komplexu méněcennosti, nalezneme jeho původ v silně omezeném pocitu sounáležitosti spolu s důvody v jeho minulosti, v hýčkání v dětském věku nebo naopak v zanedbávání v dětství nebo v orgánové méněcennosti. Adler

¹⁷ HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. str. 410.

¹⁸ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. str.46

nepovažuje pojem *komplex* za výstižný, jedná se podle něj spíše o závažnější problém – o nemoc.

Problémy s komplexem méněcennosti i komplexem nadřazenosti mají původ v předškolním věku. Dítě si v tomto věku buduje svůj životní styl (Adler pro lepší odlišení používá pro životní styl u dětí jako prototyp). Pokud nastanou později potíže jako jsou méněcenné orgány nebo tělesné postižení může se díky nedostatečnému sociálnímu přizpůsobení (absenci pocitu sounáležitosti) vyvinout problém. Problém není způsoben samotnou vadou, ale nedostatečnou připraveností se vyrovnat s okolnostmi, které toto postižení provází. Člověk musí být sociálně trénován, aby se naučil obhájit a zdravě své postižení kompenzovat (tomu mohou zabraňovat přehnaně pečující nebo rozmazlující rodiče nebo i rodiče, kteří se od svého dítěte v důsledku jeho postižení odvrátí).

Komplex méněcennosti se ve své těžké formě může rozvinout do neurózy.

1.6. Komplex nadřazenosti

„Je vždy potřebí míti zřetel na pocit dítěte, který denně kolísá, až se konečně v nějaké době zkonsoliduje a projeví se jako sebehodnocení. Podle toho, jak toto hodnocení dopadne, nastává vyrovnání, kompensace, kterou hledá dítě pro svůj pocit méněcennosti a podle toho si vytyčuje svůj cíl.... Je-li však pocit méněcennosti příliš tísnivý, hrozí nebezpečí, že se dítě ze strachu, aby nebylo v budoucím životě zkráceno, nespokojí jen s pouhým vyrovnáním a zasáhne dále, než je třeba. Bažení po moci a převaze se vyhroť přes míru a chorobně se stupňuje.“¹⁹

Tím, že člověk zakouší svůj pocit méněcennosti, snaží se ze situace nedostatku dostat do situace dostatku a to usilováním o nadřazenost. Jde vlastně o kompenzaci komplexu méněcennosti. Toto usilování má v podstatě dvě podoby. První chápeme kladně a pomáhá člověku v rozvoji. Zdravé uskutečňování nadřazenosti je cestou růstu a sebeuskutečňováním osobnosti. Druhou chápeme jako zápornou, která vede ve vývoji k regresi, má negativní důsledky, jde o sobecké usilování o nadřazenost. Je to projev antisociálního chování, které

¹⁹ ADLER, Alfred. *Člověk jaký jest*. Praha: Orbis, 1935. str. 57.

vede člověka mimo lidské společenství. Komplex méněcennosti se stává patologickým, když je člověk svými pocity méněcennosti přemožen a místo aby jimi byl pobízen k užitečné činnosti, vede ho k depresi a neschopnosti se dále rozvíjet, k destrukci sebe sama. „*Pojmy „komplex méněcennosti“ a „komplex nadřazenosti“ popisují člověka, který se nedokázal přizpůsobit. Tyto komplexy nejsou obsaženy v genech, ani v krevním oběhu: jednoduše nastávají v interakci mezi jednotlivci a jejich sociálním prostředím.*“²⁰ Člověk se úmyslně staví proti společnosti, je nesnášenlivý a přecitlivělý. Zakrývání pocitů méněcennosti pocity nadřazenosti pomáhá k tomu, aby se člověk cítil silnější, schopnější, zajímavější než ve skutečnosti je, dodává si tím pocit moci a výjimečnosti. Za takovéto projevy můžeme považovat vychloubačné, agresivní a vzteklé chování dětí (ale nejen jich), přehnané předvádění se a upoutávání pozornosti na sebe či přílišný zájem o svou vlastní osobu nebo touha ovládat druhé lidi.

1. 7. Jak se vyhnout podle Adlera komplexu méněcennosti

„*Pocit méněcennosti tedy úzce souvisí s otázkou sociálního výcviku. Pocit méněcennosti pramení ze špatné sociální přizpůsobivosti a sociální výcvik je základní metodou, jejímž prostřednictvím lze tento pocit překonat.*“²¹ Narážíme tu opět na základní myšlenku Alfreda Adlera - že za komplexem méněcennosti i za komplexem nadřazenosti stojí nedostatek pocitu sounáležitosti, jehož deficit způsobuje neschopnost lidské kooperace a následně tak vede člověka k izolaci. Sociálně dobře přizpůsobený jedinec má rozvinutý pocit sounáležitosti, díky němuž je připraven obstát v základních životních úkolech a nebude se bát překážek, které ho na cestě k jejich zvládnutí potkají. Nebude se tedy muset uchýlovat k zastření pocitů méněcennosti komplexem nadřazenosti.

Pokud má člověk dobře fungovat ve společnosti, měl by zastávat stejné ideály, jaké jsou zastávány společností. Jinak se mohou stát nepřizpůsobivými členy společnosti. K tomu ho má vést rodina a škola. Rodinná výchova však mnohdy svou funkci (vychovat dítě s dostatečně vyvinutým pocitem sounáležitosti) neplní, naopak v dítěti buduje pocity a postoje, které pocit sounáležitosti popírají. K tomuto se Adler vyjadřuje slovy, která jsou stále živá, možná v dnešní době ještě aktuálnější: „*Není pochyby, že nynější výchova v rodině*

²⁰ ADLER, Alfred. *Porozumění životu*. 1. vydání. Praha: Aurora, 1999. str.119

²¹ *Ibid.* str. 26.

neobyčejně podporuje touhu po moci a vývoj k ješitnosti.“²² Rodiče nad míru děti podporují v tom, aby se snažily být rvavé a aby se prosazovaly na úkor druhých lidí. Pokud tedy neplní správně svou funkci rodina, je na řadě škola.

Celkově Adler připisuje škole velkou roli ve vývoji jedince a v nápravě nesprávné výchovy v rodině. Škola má dítěti ukázat správnou cestu, kterou by se mělo dát - má ho naučit spolupráci a připravit ho na zvládnutí velkých životních úkolů, aby školu neopouštělo s pocitem nenávisti ke všem lidem. Škola má dobrou šanci v člověku probudit a podporovat lidskost. Učitel má být pro žáka autoritou, která ho v přátelském vztahu vede ke zlepšování se a dohlíží na to, aby se u dítěte správně vyvíjel pocit sounáležitosti. (Tento úkol se ale nevztahuje pouze na učitele, tuto roli by měl zastávat kupříkladu i duchovní, jestliže dítě náleží do náboženské skupiny.) Pokud dítě pocit sounáležitosti nemá vyvinut, měl by ho učitel u dítěte vyvinout a tím podpoří i jeho odvalu. *„Dosáhnout toho můžeme tím, že druhého přesvědčíme o skutečných příčinách jeho nezdaru, odhalíme jeho nesprávné mínění, pochybený smysl, který podsouval životu.*“²³

Lepší než náprava je samozřejmě předcházení vzniku komplexu méněcennosti. Za základ prevence můžeme považovat matku, která nebude své dítě (byť by to bylo z lásky) rozmazlovat ani zanedbávat. Jestliže dítě bude mít orgánovou méněcennost, je dobré mu ukázat, že posilováním sounáležitosti své potíže překoná lépe, než když se uzavře samo do sebe. V každém případě je potřeba, aby se dítě učilo, že spolupráce s lidmi je výhodná a že sociální cit je pro život výhodnější než uzavření se do sebe, nespolečné nebo využívání druhých lidí.

„Záměrná výchova, které dítě podrobujeme, jedná z vědomého nebo nevědomého impulsu, aby pomohla dítěti z jeho nejistoty, aby je vybavila pro život zručností, věděním, vycvičeným rozumem a zájmem o druhé lidi. Všem těmto zásahům, ať pocházejí z jakékoli strany jest porozumění jako pokusům, ukázat dítěti cestu, jíž by se vymanilo z pocitu nejistoty a méněcennosti a aby si jej učinilo alespoň snesitelným.“²⁴

²² ADLER, Alfred. *Člověk jaký jest*. Praha: Orbis, 1935. str. 200.

²³ ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. str. 18.

²⁴ ADLER, Alfred. *Člověk jaký jest*. Praha: Orbis, 1935. str. 56.

2. SEBEPOJETÍ

V kontextu komplexu méněcennosti hraje sebepojetí důležitou roli. Je tomu proto, že pokud člověk hodnotí sám sebe a nalezne v některé oblasti (nebo ve vícero oblastech) problém, nalezne tam zdroj své nejistoty a tím pádem je jeho sebepojetí ohroženo, snižuje se jeho sebevědomí a jeho zdravý vývoj sebepojetí je ohrožen. Znamená to, že se může vyskytnout pocit méněcennosti přerůstající do komplexu méněcennosti.

Vzhledem k zaměření práce bude směřována teorie sebepojetí od všeobecného definování k pojetí sebepojetí ve zkoumané etapě lidského života, v dospívání.

2.1. Definice sebepojetí

Sebepojetí je jednoduše řečeno vnímání sebe samého. Vyjadřuje názor člověka na sebe sama. Je do velké míry formováno rodiči a dalšími důležitými osobami v životě člověka. „*Obraz já vzniká v interakci jedince se světem, a to na základě zkušenosti, kterou sám při tom činí.*“²⁵ Sebepojetí se vytváří na základě socializace člověka a jeho sociálními zkušenostmi. Ty jsou u každého člověka jiné, proto je sebehodnocení každého člověka osobní záležitostí. Základem sebepojetí je vjem a představa vlastní osoby, vlastního těla a vlastní osobnosti ve světě. Na utváření sebepojetí se podílí citová, smyslová a poznávací složka.

Obsah sebepojetí narůstá s postupným narůstáním informací o sobě díky zpětným informacím z prostředí (hodnocení druhých) nebo na základě vlastního úsudku. Sebepojetí se vyvíjí od samého narození člověka. V prvním roce života si dítě začíná uvědomovat své vlastní pocity a své vlastní tělo. Sebepojetí vlastní osoby jako samostatné kontinuální jednotky si člověk začne uvědomovat kolem 3. roku života (v době, kdy o sobě začne mluvit v první osobě singuláru a používá osobní zájmeno já). Pokud v malém dítěti posílíme vědomí vlastní hodnoty, můžeme očekávat, že se lépe vyrovná s náročnými situacemi, které útočí na úroveň sebehodnocení, které na něj budou kladeny v pubertě a adolescenci. Později v předškolním věku si již dítě uvědomuje svou jedinečnost a své odlišnosti druhých lidí.

²⁵ BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: SPN, 1983, str. 158

Hodnocení rodičů je nejdůležitější až do doby dospívání, kdy na významu posílí hodnocení vrstevnické. V dospělosti se sebehodnocení opírá o hodnocení druhými lidmi a partnerem, případně i vlastními dětmi.

2. 2. Sebehodnocení

Sebepojetí nesestává pouze z představ o sobě samém, je do něj zahrnut i emoční aspekt já. Ten můžeme vyjádřit dimenzemi sebepojetí: sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra. Sebehodnocení můžeme chápat jako výsledek emočního vztahu k sobě. Pro sebehodnocení je velmi důležité hodnocení sociálním prostředím, zejména důležitých druhých lidí. *„Sebepojetí je produktem sociálního učení v procesu interakce osoba - svět. Sebehodnocení jako jedna ze složek sebepojetí je chápáno jako výsledek sociálního srovnávání na základě pozorování vlastní činnosti.“*²⁶

²⁶ BLATNÝ, Marek. - PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. 1. vydání. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003 str. 116.

3.VÝVOJ SEBEPOJETÍ V DOSPÍVÁNÍ

„Sebepojetí se stále více formuje jako celkový postoj a vztah k vlastní osobě, obsahuje prvky kognitivní (sebepoznání, sebedefinování a sebehodnocení), emocionální (sebecit a sebeúcta) i činnost regulační (sebeprosazování, sebeuplatnění, sebekontrola a sebeurčení), které se navzájem prolínají.“²⁷

V období dospívání je rozvoj sebepojetí velmi zásadní, protože poté, co dospívající prochází velikými změnami ve svém fyzickém i duševním vývoji, potřebuje vše nové zhodnotit a utvořit si na svou novou podobu, na změny kterými prošel v psychickém vývoji, názor. Musí sám sebe přehodnotit a najít svou cenu. Tím ovšem složitý úkol sebehodnocení nekončí. Když už zvládne těžkou úlohu vytvořit si názor sám na sebe, bude mít za úkol ho obhájit před ostatními.

Ustálené sebepojetí zajišťuje kontinuitu já v čase, spojuje minulé zkušenosti s přítomností i budoucností. Dospívající je motivován k tomu, aby si vytvořil sebeúctu a dosáhl sebeocenění. Sebehodnocení je často nestabilní a pohybuje se od sebepřeceňování k sebepodceňování. Dospívající tedy potřebuje dosáhnout pozitivního ocenění. Jestliže se mu ho nedostane od dospělých, hledá ho u vrstevníků.

3.1. Období dospívání

Z hlediska vývojové psychologie chápeme období dospívání jako přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Časově ho můžeme vymezit mezi 11. a 20. rok života. Dělíme ho na období pubescence (11-15 let) a období adolescence (15-20 let).²⁸ Obecně platí, že první období je spjaté s rychlým tělesným růstem a známkami pohlavního zrání, druhé pak s dokončením pohlavního zrání a s vývojem sebepojetí.

²⁷ TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha: SPN, 1987. str. 116.

²⁸ Samozřejmě údaje týkající se věku jsou relativní, liší se s každým konkrétním jedincem. U děvčat období dospívání zpravidla začíná o 2 roky dříve než u chlapců a také dříve končí.

Období dospívání představuje v životě člověka veliký zlom. Je to čas, kdy se děje mnoho změn v jeho těle, rozvíjí se jeho rozumové schopnosti a mění se i nahlížení na jeho osobu. Děje se tedy mnoho nového, s čím se musí vyrovnat. Vztah ostatních lidí k dospívajícímu se mění, dochází i ke změnám jeho role - je ještě dítětem a žákem, ale již se po něm požaduje mnohé jako po dospělém člověku, začíná se učit zodpovědnosti za své konání, mnohé mu je však stále zapovězeno a odpíráno.

Tělesný a psychický vývoj prochází v období dospívání k bouřlivému rozvoji. Dítě, které na počátku vstupuje do procesu dospívání prochází velkou zkouškou na jejímž konci vystupuje po několika letech jako mladý dospělý člověk.

3.2. Vztah k vlastní osobě

V období dospívání se začínají rozvíjet kognitivní funkce (analýza, syntéza a abstrakce). S tím souvisí také počátek kritického myšlení a postojů, které jsou aplikovány při pohledu jak na ostatní lidi, tak k tomu, aby dospívající kriticky hodnotil sám sebe. Dospívající je schopen sebereflexe. Do sebepojetí se postupně začíná začleňovat i sebehodnocení. Celkově se mění postoj a vztah k vlastnímu já.²⁹ Dospívání je doba, kdy se jedinec zaměřuje na sebepoznání.

*„Vzniká, mění se a postupně se prohlubuje obraz sebe, zahrnující nejen vlastní exteriér, ale i schopnosti, myšlenky, názory, přání a touhy, mravní a volní kvality. Chlapci a dívky objevují své nitro, jsou upoutáváni svým vnitřním životem, jeho zvláštnostmi a jedinečností, sami v sobě objevují „nový svět“. Vše, co se děje s nimi a kolem nich, vztahují na sebe a intenzivně to prožívají.“*³⁰

Prožívání zejména pubescentů je velmi citlivé a pozornost směřují hodně sami na sebe, jsou vztahovační a vše si berou velmi osobně. Jsou velmi zranitelní. Ladění osobnosti je celkově introvertní, dospívající málo projevují navenek své city. Hodnotově přijímají jen ty věci, které jim vyhovují, vše ostatní velmi razantně odmítají. Druhé období dospívání je

²⁹ TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha: SPN, 1987. str. 114.

³⁰ *Ibid.* str.115.

charakteristické adolescentním egocentrismem, což znamená, že adolescent je uzavřen a zahleděn sám do sebe a zajímá se především jen o svou osobu a své potřeby. To samozřejmě umožňuje, aby se sám lépe poznal, je to však způsobeno nedostatečně vyvinutým sebevědomím a sebehodnocením.

Do období puberty vstupuje dítě s představou o tom, jak je ohodnoceno druhými lidmi, jak je podle druhých úspěšné a schopné. Na rozdíl od mladších dětí, které se hodnotily na základě hodnocení dospělých, není pro dospívající hodnocení dospělými tolik směrodatné, protože východiskem pro sebehodnocení v dospívání je vlastní já. „... u adolescentů se jako základní prvky sebepopisu objevují demografické charakteristiky, sebehodnocení a fyzické rysy.“³¹

Dospívající by se nemohl však hodnotit odděleně od sociálních kontaktů, protože sebehodnocení vzniká na základě vztahů s jinými lidmi, kteří pro dospívající představují „sociální zrcadlo“³², které odráží jejich kvality a zápory. Zájem o své nitro a svou osobu se tedy neděje izolovaně. Dospívajícímu velmi záleží na tom, jaký k němu mají ostatní lidé vztah a jak ho hodnotí. Díky velkému zaujetí sebou samým je velmi citlivý k tomu, co si o nich ostatní myslí, jakým na druhé působí dojmem. Dospívající jsou až přecitlivělí, co se týče negativních zpráv a velmi je prožívají. Negativní hodnocení tedy může způsobit velké nestálosti v sebehodnocení. Výkyvy v sebehodnocení jsou ovlivňovány sebemenšími náznaky nepřilíh lichotivého nebo jen neempatického hodnocení od okolí.

3.2.1. Eriksonovo pojetí osmi vývojových stádií člověka

Psycholog Erik Erikson přišel s teorií, že psychický vývoj člověka je rozdělen do osmi etap. Každá etapa má svůj úkol, který musí člověk vyřešit, aby mohl postoupit dál ve svém růstu. V pojetí Eriksonových osmi věků člověka³³ je 4. stadium příčinnivě plně charakteristické

³¹ BLATNÝ, Marek. - PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. 1. vydání. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. str. 105.

³² TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha: SPN, 1987. str.117.

³³ Erik Erikson (1902–1994) rozlišoval 8 vývojových fází, tzv. **osm věků člověka**. „Každé vývojové stadium popsal jako konflikt dvou tendencí, pozitivní a negativní. Další rozvoj je závislý na vyřešení příslušného vývojového konfliktu. Pokud by tomu tak nebylo, další duševní vývoj takového jedince by stagnoval. Možnost nápravy spočívá ve vyřešení tohoto konfliktu.“

střetem snaživosti s méněcenností. Jedná se o období (věkem ohraničené mezi roky 6 - 12, čili mladší školní věk a počátek období pubescence), kdy dítě přechází zejména díky vstupu do školy od hry k činnostem, které potřebují určité dovednosti a znalosti. Nepříjemný pocit a prožitek zahanbení a studu zažívají děti již od předškolního věku, kdy začnou své schopnosti měřit s ostatním. Od nástupu do školy je tento pocit často na denním pořádku, děti své schopnosti a dovednosti poměřují a jsou za ně hodnoceny každý den.

Na dítěti je vyžadována snaha o dosažení cíle, který je dosahován s obtížemi. Jestliže se dítěti podaří úkolu dosáhnout, splnit požadavky, je odměněno pocitem radosti, jestliže je dítě neúspěšné, je hodnoceno negativně a hrozí mu újma v podobě pocitu méněcennosti (který může přerůst do komplexu méněcennosti). „*V jeho důsledku může dítě kapitulovat, rezignovat na své plnohodnotné uplatnění ve společnosti. Ve světě práce a vzdělání se pak bude cítit jako méněcenný outsider.*“³⁴

Delší část období pubescence a období adolescence spadá do 5. stadia identity (12-20 let), které je specifické právě hledáním vlastní identity a zmatením rolí. „*Hledání, či spíše budování vlastní identity je náročný úkol. Znamená často rozchod s názory a postoji, které jsme si osvojili v dětství, které jsme bez velkého přemýšlení převzali od rodičů nebo od jiných autorit. To všechno je třeba kriticky přezkoumat a rozejít se s tím, co doopravdy nechci, čemu nemohu věřit, co jsem dělal jen ze zvyku.*“³⁵ Jedná se o krizi identity, která je patrná ve všech oblastech osobnosti, nejvíce však v oblasti sexuální, sociální a profesionální. Krize vzniká proto, že dospívající není schopen dostát požadavkům, které jsou na něj společností žádány, není schopen přizpůsobení se rolím a nárokům prostředí. Pokud vyřeší konflikt identity versus zmatení rolí dosáhne hodnotnějšího sebepojetí.

1. Fáze základní důvěry v život proti základní nedůvěře – 0–1 rok.

2. Fáze autonomie proti studu a pochybám – od 1 do 3 let.

3. Fáze iniciativy proti pocitům viny – od 3 do 6 let.

4. Fáze snaživosti proti pocitu méněcennosti – od 6 do 12 let.

5. Fáze identity proti zmatení rolí – od 12 do 19 let.

6. Fáze intimity proti izolaci – od 19 do 25 let.

7. Fáze generativity proti stagnaci – od 25 do 50 let.

8. Fáze integrity proti zoufalství – od 50 let.“

Podle VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. Str. 23.

³⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 5. vydání. Praha: Grada, 2007. str.118.

³⁵ *Ibid.* str. 162.

3.3. Vlivy na sebepojetí v dospívání

Na sebepojetí, potažmo sebehodnocení v dospívání působí mnoho vlivů. Nejvíce na dospívajícího působí to, jakým způsobem na něj reaguje jeho okolí. To hodnotí jak jeho tělesné a psychické změny, tak celkově jeho chování a vzhled. Na následujících stránkách rozebereme postupně nejzákladnější okruhy působící na vývoj sebehodnocení jako jedné součásti celkového obrazu sebepojetí. Budeme se věnovat tělesným změnám, školní úspěšnosti, vztahům v rodině a vrstevnickým vztahům.

3. 3. 1. Tělesné změny a jejich vliv na sebehodnocení

Pubescent je nejdříve upoután svými tělesnými změnami, které začnou upozorňovat na to, že se jeho tělo mění z dítěte na dospělého člověka. Jeho vizuální já se pro něj stane velmi důležitou součástí vnímání sebe sama. Hodnocení svého fyzického vzhledu provádí jak subjektivně, tak prostřednictvím reakcí a hodnocení druhých lidí. Jestliže je jeho nový dospělejší zevnějšek hodnocen negativně, odrazí se toto hodnocení na snížení sebehodnocení. Svůj zevnějšek bude srovnávat jak s vrstevníky, tak s ideály krásy, které jsou v naší kultuře prezentovány médii a jsou velmi odlišné od reality. (V médiích jsou prezentovány jako krásné dívky, které mají postavu shodnou s postavou dívek před vstupem do puberty – hubené s úzkými boky a stehny, paradoxně s velmi vyvinutým poprsím. Je tedy jasné, že dívka podléhající tomuto vzoru je hnána touhou po postavě částečně již ženské, na druhou stranu se ale přirozenému zakulacování těla bude bránit.)

Pokud probíhá tělesné zrání rychleji než psychické, nemusí ho vždy duševně infantilní jedinec zvládnout.³⁶ Fyzické změny pro něj představují negativní zátěž, se kterou se neumí vyrovnat a změny by chtěl zastavit. To se může projevovat např. u dívek tím, že se snaží zakrýt svou žensky se zakulacující postavu, stahují si prsa, aby nebyla vidět. To dokládá i výpověď studentky.³⁷ *„Protože před tím jsem se stylizovala spíše do kluka, snažila jsem se schovávat prsa, ohýbala jsem se, stahovala jsem si je, aby nebyly vidět, nosila jsem volné věci, měla jsem nakrátko ostríhané vlasy. Chtěla jsem být hodně vyhublá, líbilo se mi mít*

³⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. Str. 212.

³⁷ V práci jsou citovány výpovědi studentů, které poskytli v retrospektivních rozhovorech, uvedených v Příloze č. 1 /mimo výpovědi na str. 44/.

chlapeckou postavu....Růst ochlupení, zvětšování prsou, zakulacení se, cokoli, jakákoliv změna směrem k ženství pro mě byla naprosto odporná.“

Problémy s předčasným fyzickým vývojem mají spíše dívky, u chlapců růst a vývoj druhotných pohlavních znaků není tolik hodnocen. Individuální tempo dospívání, které se odlišuje od většiny vrstevníků, vede k nejistotě a frustraci (k tomu může vést jak předčasný, tak i opožděný vývoj).

V adolescenci je fyzický vývoj více méně ukončen. Tělové schéma se může stát přímo základem sebevědomí. Pokud se adolescent přibližuje ideálu krásy, je pravděpodobné, že z této skutečnosti bude těžit a že jeho sebevědomí bude díky tomu vysoké. Pokud je ale tělesně znevýhodněn (ať se již jedná o tělesné postižení, odlišnost nebo o obezitu), může být toto znevýhodnění zdrojem negativního sebehodnocení a pocitů méněcennosti. Fyzicky opoždění jedinci se mohou stát ve vrstevnických skupinách terčem útoků jako je např. posmívání nebo i obětí šikany. Pokud nejsou schopni svou vyspělost dokázat na jiné úrovni, mohou zastávat funkci podřízeného jedince.

Adolescent se nachází v období nejistoty. Aby potvrdil svou identitu a tak se zbavil své nejistoty, potřebuje se vůči ostatním lidem vymezit. K tomu mu velmi dobře pomáhá jeho celkový vzhled a dojem, kterým tak působí na ostatní lidi. Adolescenti mají tendenci k uniformitě, protože pokud se identifikují s pozitivně přijímaným vzorem, dává jim to jistotu, že sami budou také pozitivně přijati nebo se naopak snaží svým zevnějškem vymezit a odlišovat se. Ke konci dospívání napodobování vzorů končí a dospívající již nepotřebují svým vzhledem na sebe upozorňovat ani šokovat³⁸.

Tento věk je také typický vybudováním rozdílu mezi ideálním a reálným já. Což znamená, že dospívající má představu o sobě, jaký právě teď je, ale také má představu o tom, jaký by být chtěl. Velký rozdíl mezi těmito dvěma stavy může být příčinou intrapersonálních konfliktů a frustrací.

³⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000.1994. Str. 263 – 272.

3. 3. 2. Role školní úspěšnosti na sebehodnocení

Velkou roli v sebehodnocení mladšího školního dítěte mají jeho školní výsledky a to, jak je za ně chváleno nebo káráno především rodiči, ale i učiteli. Děti sbírají zkušenosti s tím, jak jsou ve škole i mimo školu úspěšné, jak jsou za své výkony a chování hodnoceny. Přehnané nároky mohou vypěstovat v dítěti pocit, že nemůže dostát požadavkům, že „na to nemá“. Také přílišné podceňování schopností nevypěstuje v dítěti potřebnou ctižádost a je pro něj na škodu.

Již během mladšího školního věku může tedy dítě nabýt dojmu, že je neúspěšné. Pokud ho v tomto názoru ještě ujišťují negativní hodnocení autorit, je pravděpodobné, že do období dospívání bude vstupovat s negativním sebepojetím. Pocity méněcennosti podlomí jeho sebedůvěru. V pubescenci má školní úspěšnost jiný rozměr, vztahuje se totiž k volbě budoucího povolání.

Dospívající potřebuje, aby byly respektovány jeho názory a potřeby a aby byl pozitivně oceněn. Jak v rozhovoru uvádí studentka: *„V dospívání jsem hodně řešila jestli jsem hezká a jestli mám dobré známky. Takže mě hodně potěšilo, když mi profesor flétny řekl, že bych v něčem překonala i Stivína. A pak u maturity řekl němčinář, že umím výborně německy. Zní to hrozně, ale asi mám všechny úspěchy spojené se školou. Takže pro mě je velký úspěch že mám maturitu a jsem na vysoké.“*

Školní úspěšnost nehraje pro adolescenta takovou roli, jakou hrála v pubertě. Adolescent přikládá vyšší míru významu finanční stránce a vysokému sociálnímu statusu, kterého se dá dosáhnout mnohdy rychle i bez patřičného vzdělání. Proto mnoho dospívajících dá přednost nástupu do zaměstnání před dokončením školy (nebo volí učební obory před obory s maturitou). Láká je vidina peněz a tím vlastní finanční nezávislosti, která umožňuje se odpoutat od rodičů a začít organizovat svůj život po svém.

3. 3. 3. Vztahy v rodině

V pubertě se mění vztahy k rodičům. Pro pubescenta již nejsou jednoznačným vzorem, začíná na ně a na jejich chování pohlížet kriticky. Zpochybňuje hodnoty a normy, které uznávají. Snaží se vůči nim vymezit, což způsobuje mnohé střety, protože rodiče v něm stále vidí dítě. Pubescent má stále roli dítěte, má stejná práva, ale narůstají jeho povinnosti. To vede k tenzi, rozporům a konfliktům. Rodiče stále potřebují, aby je jejich dítě poslouchalo, dítě se však chce emancipovat, nechce být dále závislé.

Pokud jsou rodiče hodně autoritativní, může to mít za následek, že se dítě stane velmi pasivním a nadále bude podléhat velkému vlivu svých rodičů. Nedokáže se od nich odpoutat a oni budou dál rozhodovat o tom, co je pro něj dobré. Nenaucí se tak starat sám o sebe.

Teprve až v adolescenci se dospívající zbavuje role dítěte. Díky tomu i ubývá rozepří a konfliktů s rodiči. Názorové neshody adolescent spíše ignoruje. Také rodičům může dost ublížovat svým adolescentním egocentrismem, jelikož nedbá na jejich potřeby. Prosazuje si za každou cenu své. To je samozřejmě také častým zdrojem konfliktů mezi rodiči a dětmi.

I když se dospívající staví velmi kriticky nejen ke svým rodičům, ale ke všem dospělým, často adolescenti vyhledávají dospělého, který pro ně bude představovat přirozenou autoritu. Ten jim pro ně přijatelným způsobem pomáhá určovat, jestli jsou adolescentovy postoje a chování ještě únosné. Dokládá to také výpověď studenta. *„Pro mě měli učitelé v patnácti až šestnácti letech hrozně důležitou roli. Na střední jsme potom dál jako parta i s některými učiteli jezdili na víkendy. V té době jsem měl problémy doma, tak jsem se hodně upnul k bývalému třídnímu ze základky, a to mi hodně pomohlo, že jsem byl v kontaktu s dospělými. Nahrazovali mi to, co mi chybělo doma. S bývalou češtinářkou jsem třeba rozebíral to, co bych normálně řešil s mámou.“*

Dospívající přes svou sílící emancipaci a osamostatňování se stále potřebují jistotu rodinného zázemí. To pro ně představuje místo, kam se mohou vracet a kde naleznou pochopení a podporu. Pokud mají jistotu domácího zázemí, jsou lépe vybaveni k překonávání problémů a překážek, se kterými se setkávají mimo domov.

Matoušek uvádí³⁹ že ve všech rodinách však adolescence dítěte neprobíhá tak bouřlivým způsobem. Vzpoura dospívajícího není nutná k jeho dalšímu zdárnému osobnímu vývoji, jak se dříve soudilo. Ve většině rodin nedochází k vážným sporům a krizím mezi rodiči a dítětem a toto období probíhá nenápadně. Dokonce uvádí, že dospívání narušuje vztahy mezi generacemi jen výjimečně.

3. 3. 4. Vrstevnické vztahy

Útěchu a únik od problémů hledá pubescent mezi vrstevníky. Může s nimi sdílet podobné problémy a hodnoty. Vrstevníci slouží jako opora i jako utvrzení vlastní identity. Dospívající se snaží přátelům připodobnit, sdílí s nimi stejné vzory (poslouchají stejnou hudbu, mají stejný styl oblékání).

Do období hledání vlastní identity patří stadium skupinové identity, kdy jedinec nejistý svou vlastní identitou zakrývá své rozpaky členstvím ve skupině, pomocí níž se definuje a pomáhá si tak podporovat sebevědomí. Konformita ve skupině mu pomáhá do skupiny patřit a případně v ní získat vliv. Viz také podkapitola **3. 4. Úrovně sebevědomí**.

V období adolescence nabývá na významu socializační význam spontánních vztahů a pospolitosti mezi vrstevníky. To znamená vztahy, které vznikají na základě samostatného rozhodnutí dospívajících.

V rámci vrstevnických skupin je dobré se zmínit o tzv. adolescentní subkultuře. Adolescentní subkulturu můžeme chápat jako prostředí, které má nápadné vnější znaky. Těmi jsou sdílení stejných hodnot, stejný styl vzhledu (do této oblasti patří především účes a vzhled oblečení), sdílení stejné kultury (největší roli má asi hudba). Subkultura se vymezuje proti většinové společnosti a dává adolescentovi pocit větší jistoty, protože díky ní někam patří a pomáhá mu např. získávat přátele. Subkultura, potažmo parta, do které dospívající patří mají na něj zásadní vliv. Záleží na tom, jakým způsobem se skupina projevuje a jaké má zaměření.

³⁹ MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. Str 62.

Do jaké formy subkultury se dospívající začlení záleží na sociální vrstvě, do které patří, na rodinných vztazích, na druhu jeho vzdělání, na školní úspěšnosti a jeho životním cíli. Adolescentní subkultury mají velký socializační vliv a mohou na mladého člověka působit v pozitivním směru (kultivovat jeho osobnost) nebo negativně ho ohrožovat. Vrstevnické skupiny hrají důležitější roli pro děti z dysfunkčních rodin, protože u nich slouží jako opora. Tito dospívající jsou tedy ve větším ohrožení, že podlehnou svodům, které některé party a jejich protisociální zaměření přinášejí.

Postupem času však nehrají vrstevníci tak bezprostřední roli, jako v pubertě. Na významu nabývají důvěrná přátelství, kdy skupinu nahrazuje jeden blízký kamarád nebo také partner. Vědomí toho, že na mě někomu záleží je velmi posilující. „*Také zamilování je často způsob, jak vyzkoušet obraz sebe sama, své sebepojetí.*“⁴⁰ Důležitost partnerského vztahu nám opět dokládá jeden ze studentů. „*V osmnácti to začalo gradovat, u přítelkyně jsem byl už hodně, víc než doma. Za tátou jsem takřka přestal jezdit. Nerozhádali jsme se, rodina mi byla šumafuk. Upnul jsem se na vztah, který mi dával všechno.*“

3. 4. Úrovně sebevědomí

V dospívání se vytvoří relativně stabilní obraz vlastního já. V této souvislosti chápeme sebevědomí jako souhrnný výraz pro sebehodnocení, sebeocenění, sebedůvěru a sebeuplatnění.⁴¹ Pokud se budeme držet klasického rozdělení sebevědomí, máme zde trojí dělení: **přiměřené/ zdravé, nadměrné a nízké sebevědomí.**

Zdravé sebevědomí charakterizuje sociálně zralou a zformovanou osobnost. Ta má jasno o svých schopnostech a možnostech, má dané jasné a přiměřené cíle, kterých je schopná dosáhnout. V mezilidském styku si umí získat respekt, aniž by nezdravě prosazovala sama sebe. Umí spolupracovat s druhými lidmi.

⁴⁰ NAKONEČNÝ, Milan. Sociální psychologie. 1. vydání. Praha: Academia, 1999. Str. 258.

⁴¹ TAXOVÁ, Jiřina. Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání. 1. vydání. Praha: SPN, 1987. Str. 120.

Nadměrné sebevědomí je založeno na velké jistotě a sebedůvěře, která není odůvodněná nebo reálná. Takový člověk se na veřejnosti neustále prosazuje, je autoritativní a podceňuje druhé. Přílišné sebevědomí může být nálepkou na vnitřní nespokojenost a nejistotu. Pak je jen ochrannou maskou pro zranitelné a slabé já.

Nízké sebevědomí je výsledkem velkého podceňování se a nedůvěry ve vlastní schopnosti. *„Kumulace situací v nichž jedinec skutečně nebo i jen zdánlivě neobstál, snižuje jeho sebeúctu, vzniká komplex méněcennosti s vazbami na celou osobnost. ...Doprovázejí jej pocity bezmocnosti a ukřivděnosti, které snižují osobní ambice a aspirace a zkreslují tím možnosti sebeuplatnění. V osobnosti se snížené sebevědomí často projevuje submisivitou a neurotickými projevy, ve společenském styku jsou tyto lidé často přehlíženi nebo využíváni, jsou považováni za příliš snadno zranitelné. V prostředí milujících osob bývají rozmazlováni a hýčkáni nebo dále neurotizováni bolestnou účastí.“*⁴²

Taxová⁴³ rozlišuje v dospívání 4 další druhy sebevědomí: **Zdravě zformované, hledající, závislé a zmatené sebevědomí.**

Zdravě formulované sebevědomí mají ti dospívající, jejichž obraz vlastní identity je shodný se skutečností. Tito dospívající zvládají společenské požadavky, které jsou na ně kladené.

Hledající dospívající ještě nemají ve své identitě jasno, nemají prozatím ustálené sebepojetí.

Závislí jedinci mají sebevědomí zformované, ale jejich sebehodnocení a sebepojetí stále přebírá hodnocení autorit.

Zmatení jedinci jsou nesžití s požadavky společnosti, mají nestabilní rozkolísané sebevědomí, často mohou jednat nežádoucím způsobem. Podléhají vrstevnickým partám, jsou

⁴² TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha: SPN, 1987. str. 121.

⁴³ *Ibid.*

na nich závislí. Tito jedinci mohou často sklouznout ke společensky nepřijatelnému způsobu chování, které slouží k posílení jejich sebevědomí. Jsou tedy zvláště náchylní k delikventnímu chování a k zneužívání návykových látek.

3. 5. Negativní sebepojetí a pocity méněcennosti

Dospívající se často podrobuje sebereflexi, porovnává, jak si vedl v situacích, do kterých se dostal. Také přemýšlí o tom, jak je asi hodnotí druzí lidé. Na základě této reflexe si utváří hodnocení, názor na sebe. Díky tomuto sebezpytu (do kterého se promítají i hodnocení okolí - hodnocení školní, rodičovské, vrstevnické a společenské) si tvoří své sebepojetí. Jestliže se vyskytují v jeho životě problémy, situace vyvolávající v jedinci nejistotu (jak bylo uvedeno v předešlých kapitolách - nespokojenost se svým vzhledem, problémy ve škole nebo v rodině či s vrstevníky), ty pak mají na jeho sebepojetí negativní vliv. Pokud má dospívající negativní sebepojetí má tím pádem snížené sebevědomí a sebehodnocení. Nízké sebevědomí je prakticky totožné s méněcenností. Tato méněcennost pramení z vědomí vlastní psychické nebo fyzické nedostatečnosti nebo závislosti. Pocity méněcennosti velmi ohrožují naše sebepojetí.

Pokud má dospívající nízké sebevědomí, cítí se méněcenně, je velmi ohrožen tím, že se u něj vyvine komplex méněcennosti. Komplex narušuje psychickou rovnováhu a vytváří v jedinci tendenci ke kompenzaci.

Podle Adlera vznikají pocity méněcennosti (potažmo komplex méněcennosti) na základě nedostatečně vyvinutého sociálního citu. Díky tomu pak člověk selhává v základních životních úkolech, kterými dle něj jsou pospolitý život, práce a láska. To zapříčiňuje výchova, která nedopřává zdárnému vývoji pocitu sounáležitosti nebo orgánová méněcennost. Jak jsme již uvedli, nesprávná výchova je hýčkání a zanedbávání. Sebpojetí, sebehodnocení a sebevědomí pak pramení z toho, jak je člověk úspěšný v plnění životních úkolů (v mezilidském styku).

Dnešní psychologie se však dívá na tuto problematiku poněkud odlišně. Nízké sebevědomí je zapříčiněno nedostatkem uznání a chvály v dětství. Následkem toho může být

snížené sebevědomí po zbytek života. „*Snížené vědomí vlastní ceny, nevěra ve vlastní úspěch; vzniká v dětství nízkým hodnocením ze strany klíčových osob, které jedinci přiřazují nálepky typu nemehlo, lajdák, kazisvět, lenoch, hlupák apod.*“⁴⁴ Jestliže je dítě od dětství pod neustálým ujišťováním o tom, že je nešikovné a hloupé, přebírá tento názor na sebe samo a drží se ho až do vstupu do dospívání. Jeho sebeobraz je již při vstupu do tohoto období nejistý. V následujícím období plném zvratů bude dospívající se sníženým sebehodnocením narážet na mnohé situace, v nichž se bude snažit dosáhnout kladného hodnocení. Jestliže se ho nedočká od dospělých ani od vrstevníků, bude mít snížené sebevědomí. Platí, „*že snížené sebevědomí bývá provázáno komplexem méněcennosti a z něj plynoucích potíží.*“⁴⁵

Adler vycházel z toho, že veškeré problémy spojené s komplexem méněcennosti vycházejí z nedostatečně rozvinutého pocitu sounáležitosti, který nebyl díky špatnému výchovnému vlivu v raném dětství vyvinut. Nepohlíží na pubertu jako na období plné zvratů. Pro něj je jediným silným impulsem, oproti jiným obdobím odlišným, touha dospívajícího ukázat, že již není dítětem. Při tomto dokazování podle něj zajdou většinou děti příliš daleko. V pubertě se projeví jen to, co v nás je vypěstované již dávno. S tím můžeme souhlasit, ale měli bychom upozornit na změny, které se v pubertě a adolescenci dějí v lidském těle. Jsou pro dítě velmi náročné a musí se s nimi vyrovnávat a tím pádem mají význam na sebehodnocení. To nebere Adler v potaz.

Dalším sporným bodem je, do jaké míry je psychický vývoj člověka ovlivněn jeho zkušenostmi z raného dětství. Obecně se dnes přijímá, že zkušenosti z raného dětství mohou ovlivňovat psychický vývoj, ale není jimi jednoznačně predeterminován. Na vývoj osobnosti mají vliv i pozdější zkušenosti, pokud budou působit dlouhodobě, mohou mít korektivní účinek. Vývoj člověka je dán i vrozenými dispozicemi.⁴⁶

Díky vrozeným dispozicím a pozitivním zkušenostem mohou jedinci své pocity méněcennosti překonat.

⁴⁴ HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. str. 525.

⁴⁵ HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. Str. 525.

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. Str. 25.

3. 5. 1. Kompenzace pocitů méněcennosti

Pokud v dospívání dojde dospívající k nízkému sebevědomí a bude mít pocity méněcennosti, bude se cítit nejistě. Tato nejistota se projevuje - jedinec se cítí nejistý a rozkolísaný, hodnotí sám sebe negativně a necítí se být sám se sebou spokojený. „*Symptomy komplexu méněcennosti jsou: očekávání neúspěchu, hypersenzivita vůči kritice, přecenění významu pochvaly a sebepochlebování, hyperkritický postoj, tendence k obviňování, stále srovnávání s druhými, špatné reagování na konkurenci a stranění se druhých, plachost a bojácnost.*“⁴⁷ Dospívající se přirozeně snaží tento stav změnit. Nastane pro dospívajícího rozhodující moment – jak se s tímto negativním sebepojetím, s pocity méněcennosti vyrovná. Může se stát, že se pro něj pocity méněcennosti stanou přínosné, že ho povedou dál a bude se snažit je překonat svou tvořivou silou a bude tím pádem posunut dál. Pocit méněcennosti má kladnou tvořivou stránku – a to tu, že díky němu se v nás aktivizuje potřeba odvrácení opakování nepříjemných a ponižujících pocitů. Vyburcuje nás k činu, mobilizujeme energii, díky níž se napravíme nebo zdokonalíme. Problém nastává ve chvíli, kdy se dítě s pocity méněcennosti setkává denně. Pokud jimi dítě často a silně trpí, bude u něj mít opačný, negativní vliv.

Člověk si utváří očekávání, že určité způsoby jeho chování budou odměňovány. A tak aktivuje chování, které vede k odměně a tlumí to chování, které vede k trestu. Pokud se mu tedy podaří správně odhadnout chování, které bude odměňované, zafixuje si ho. Tímto způsobem se dítě může naučit své pocity méněcennosti samo překonávat. Toto vyrovnávání se však může pubescenty a adolescenty vést k činům, které mohou být např. částí vrstevníků hodnoceny kladně a tak budou posilovat alespoň částečně nesebevědomého jedince. Některé činy budou však hodnoceny opačně, jak vrstevníky, tak dospělými osobami (ať už tím myslíme rodiče nebo učitele nebo případně veřejnost obecně) a tak opět, ač tyto dospívající potřebují kladné hodnocení, budou svým chováním vzbuzovat jen negativní reakce. U jedince začnou pracovat ego-obranné mechanismy, které mají za úkol chránit já a zachovávat pocit vlastní hodnoty v situacích neúspěchu, při selhání. Odstraňují pocity frustrace a pracují na nevědomé úrovni.

⁴⁷ Miček in: MARHOULOVÁ, Jana. *Dospívání*. 1. vydání. Praha: Empatie, 1996. Str. 91.

Pubescenti a adolescenti se pocitům méněcennosti snaží čelit jejich kompenzací. Kompenzování pocitů méněcennosti se tak může projevit **agresivním postojem** k okolí. Dítě cítí, že v nějakém směru nedostačuje svým vrstevníkům, tak si nalezne oběť ještě slabší, než je on sám a tu začne terorizovat. Nebo je agresor sám obětí posměšků či šikany a potřebuje si svůj vztek na někom vybit, ukázat, že i on není jen ten, kdo trpí. Tento druh úniku potvrzuje i dotazovaná studentka. „*Jeden brácha byl ve škole šikanovaný a to se odrazilo v tom, že zase sám potřeboval někomu ubližovat, takže ten je víc agresivní, s ním to bylo těžké, to jsme ho nesměli naštvat, protože by nás zbil.*“

Dalším druhem kompenzace může být zastření svého negativního sebepojetí navenek ukazovaným **nadměrným sebevědomím a sebeprosazováním/ předváděním se**. Dospívající se cítí nejistě, tak se snaží na sebe upozorňovat, případně šokovat. Prezентuje se jako nadměrně sebevědomý, přehnaně upozorňuje na své klady. Neustále se vychvaluje a požaduje to i od okolí. K ostatním lidem se chová majetnický, přivlastňuje si přátele, kteří ho musí obdivovat. (V tomto druhu kompenzace nacházíme podobnosti s Adlerovým komplexem nadřazenosti.)

Přílišná konformita je také jednou z možností úniku před negativním sebehodnocením. Tím, že se dospívající přimkne k partě, v které získá novou sociální roli, je potvrzen ve vědomí vlastní ceny. Dospívající si často ve vrstevnických skupinách nahrazují svou potřebu někam patřit a kompenzují si tím své citové odloučení od rodiny. Díky sdílení stejných hodnot se cítí dospívající dobře. V rámci party (aby do ní zapadli, budou napodobovat ve všem své vrstevníky), mohou dospívající sklouznout ke společensky nepřijatelnému způsobu chování.

Další možností, jak uniknout špatnému hodnocení je **uzavřením se do sebe/ apatie** a odmítnutím sbližovat se s ostatními lidmi. Dospívající se cítí být natolik raněn, že se chce dalším špatným zkušenostem vyvarovat. Než by byl od lidí nadále hodnocen nepříznivě, raději omezí kontakty.

Útěk do fantazie je také jednou z dalších možností, jak se dospívající vyrovnává se svými špatnými pocity. Představuje si sebe v jiných, úspěšných situacích a třeba i v jiném, pro něj lepším světě. V podstatě je to obdoba denního snění, ke kterému se dospívající často uchylují.

Pokud pocity méněcennosti vycházejí z nespokojenosti s vlastním tělem, může být následkem patologický vztah k vlastnímu tělu. Pokud se negativní pojetí tělového schématu spojí komplexním působením biologických, psychologických a sociálních faktorů, může být následkem závažné psychické nemoci mentální anorexie nebo mentální bulimie⁴⁸. Tyto nemoci se týkají spíše dívek, přibývá však případů, kdy jimi onemocní i chlapci. **Touha po štíhlosti**, která je jako ideál prezentována medií, je u dospívajících tím silnější, čím více se setkávají s negativním hodnocením svého zevnějšku (hodnocení je závislé nejen na hodnocení okolí, ale také na osobních představách o ideálu krásy a vyspělosti dospívajícího). Nebezpečí těchto onemocnění je ve vážnosti následků, které v krajních případech (zhruba u 5% dívek nemocných mentální anorexií) končí smrtí.

⁴⁸ Mentální anorexie se objevuje nejčastěji mezi 14-18. rokem a spočívá v tom, že dívka (případně chlapec) si vypěstuje chorobný strach ze ztloustnutí. Tím pádem se uchyluje k omezování příjmu potravy a snaží se o snížení hmotnosti. Mentální bulimie je také strach z tloušťky, avšak ten je spojen s nekontrolovatelným přejídáním se a následným zbavováním se sněžené potravy (nejčastěji zvracením, případně za pomoci laxativ).

4. VLIV RODINY NA VZNIK A PREVENCI POCITU MÉNĚCENNOSTI

Rodinu chápeme jako nejdůležitější instituci, která působí na jedince. Rodiče by měli stát nejen u zrodu fyzického, ale také by měli napomáhat tomu, aby se z jejich dítěte stal plnohodnotný a spokojený člen společnosti. V této kapitole se zaměříme na to, jakým způsobem může rodinná výchova ovlivnit vznik pocitů a komplexu méněcennosti. A pokud již vzniknou, co s nimi může udělat, aby neohrozily zdárný vývoj dítěte.

4. 1. Rodiny zamezující rozvoji pocitu sounáležitosti

Z Adlerova pohledu má největší vliv na nezdravý vývoj dítěte (z dnešního terminologického pohledu) rodina rozmazlující - protekcionistická nebo naopak rodina zanedbávající. Z pohledu sociální práce patří rodina protekcionistická i zanedbávající mezi dysfunkční rodiny⁴⁹. Výchovný rodinný styl je patologický a dítě se nevyvíjí tak, jak by mělo. Tyto druhy rodin neposkytují dítěti potřebné stimuly k tomu, aby se u něj vytvořil dostatečný pocit sounáležitosti. Jak bylo popsáno výše (v 1. kapitole), díky nedostatku pocitu sounáležitosti, dítě nebude schopné spolupráce s ostatními lidmi a nebude se vypořádat s životními úkoly a tím pádem bude zažívat neúspěchy, které nakonec povedou k tomu, že pocítí své selhání a vyvine se u něj pocit méněcennosti, který může přerůst v komplex méněcennosti. Pokud se dítě s komplexem méněcennosti nevypořádá po zdravém způsobu, tj. díky němu se poposune dál, bude nejspíš své pocity méněcennosti zastírat neadekvátním postojem – komplexem nadřazenosti.

Funkční rodina má uspokojovat základní psychické potřeby, zejména pak potřebu citové jistoty a bezpečí, podporuje socializační vývoj, dává základní model sociálních situací, porozumění a přizpůsobení se pravidlům. Podle Matějčka⁵⁰ jsou základní životně důležité psychické potřeby, které jsou důležité proto, aby se dítě mohlo zdravě a zdatně vyvíjet:

⁴⁹ Dysfunkční rodina je taková rodina, která nesplňuje jednu nebo více základních funkcí rodiny. Mezi základní funkce rodiny řadíme : Biologicko-reprodukční funkce, sociálně-ekonomická funkce, funkce ochranné, rekreaci, relaxaci, zábavu a emocionální funkci rodiny.

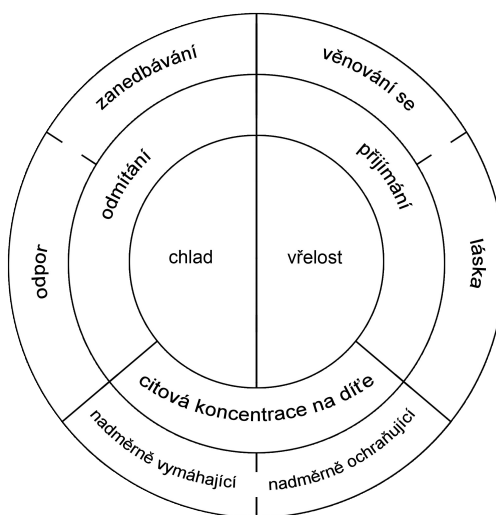
⁵⁰ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, děti nejvíce potřebují*. 3. vydání. Praha: Portál, 1994. Str. 38.

1. Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů.
2. Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.
3. Potřeba prvotních citových, sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám prvotních vychovatelů.
4. Potřeba identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty.
5. Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy.

4. 1. 1. Typy rodičovského chování

Vývoj dítěte záleží na tom, jakým způsobem se rodiče k dítěti chovají. Na obrázku č. 1 vidíme, že máme dva základní způsoby přístupu rodičů k dětem – vřelost x chlad. Do dimenze vřelého rodičovského chování patří přijímání dítěte, láska a věnování se mu. Naopak jako chladné chování chápeme odmítání dítěte, odpor a zanedbávání. Pokud se rodiče citově koncentrují na dítě, může být jejich koncentrace vřelá – a dítě pak nadměrně ochraňují nebo naopak chladná – na dítěti nadměrně vymáhají např. sportovní nebo školní výkony. Pro dítě je škodlivý jak přístup v dimenzi odporu, tak nadměrné ochraňování.

Obrázek 2 Typologie rodičovského chování



NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie. 1. vydání. Praha: Academia, 1999. 75.*

4. 1. 2. Rodina rozmazlující (protekcionistická)

Rozmazlující neboli protekcionistická rodina je taková rodina, která se podřizuje dítěti. Rodiče své dítě nadmíru chrání, přebírají jeho úkoly sami na sebe. Dítě si žije hýčkané

a nemusí se o nic snažit, vše mu poskytnou jeho rodiče. Rodiče v podstatě svému dítěti slouží. To se naučí je brzy využívat a tento přístup očekává i od ostatních lidí. Dítě není vychováváno k zodpovědnosti ani pochopení druhých lidí, je stále zvyklé, že se mu vše podřizuje. Nástup do předškolního nebo školního zařízení pro dítě znamená nové sociální prostředí, které se liší od bezpečně známého a rozmazlujícího rodinného prostředí. Dítě vychovávané takovýmto způsobem jistě zažívá šok, protože už není centrem všeho dění. Platí zde jiná pravidla. Dítě je srovnáváno s jinými dětmi a nemusí vždy dosahovat takových výsledků, aby zaujímalo nejlepší postavení, tak jak na to bylo zvyklé z domova.

4. 1. 3. Rodina zanedbávající

Zanedbávající rodiče neberou ohledy na strádání a deprivaci dětí, jsou nevšímaví k základním potřebám dítěte. Zanedbávané dítě je ohroženo více než dítě, ke kterému se rodiče chovají agresivně. Rodiče se nesnaží dítě pozitivně motivovat, pouze je usměrňují kritikou. Dítě může být zanedbáváno celkově, nebo jen v některých svých potřebách (pak mluvíme o subdeprivaci). „Zanedbávané dítě nemá dost příležitostí k tomu, aby se učilo základním civilizačním dovednostem.“⁵¹ Zanedbávané dítě se může jevit, že má snížený intelekt. Pokud se dítěti rodiče málo věnují, má opožděný rozvoj řeči a rozumových schopností. Dítě je ve své podstatě opuštěným tvorem, který neměl šanci si vytvořit základní pocit důvěry a láskyplný vztah s pečující osobou. Pro rozvoj sebepojetí má asi největší vliv citová deprivace.

Citově deprivované děti tvoří skupinu zanedbávaných dětí. Citová deprivace vzniká z nedostatečných podnětů, z absence stabilního vztahu s mateřskou osobou. Z toho vzniká nedostatek jistoty a bezpečí. Je zapříčiněna tím, že pečující osoba nemá o dítě zájem, zanedbává je a je k němu ambivalentní.

„Nedůvěra a nejistota ve vztazích k jiným lidem se projeví i nižší sebedůvěrou a nespokojeností s vlastním statutem. Sebehodnocení deprivovaných dětí bývá neadekvátní, s nerealistickými představami a negativní anticipací. V pubertě nemůže být úsilí o vytvoření vlastní identity procesem emancipace ze závislosti na rodinném prostředí, protože neexistuje nebo je nefunkční. Hledání identity bývá v těchto případech spíše řadou zkratkovitých pokusů

⁵¹ MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. Str. 98.

*naplnit nějakou, často idealizovanou představu, kterou jedinec má.*⁵² Vývoj identity je narušený, dítě nemá potřebný sociální trénink, nemá zažité potřebné modely chování a adekvátní sociální vztahy.

Citově zanedbávané děti, které vyrůstají bez rodičovské lásky častěji trpí depresivními a úzkostnými poruchami a jsou více ohrožené závislostí na návykových látkách. Také mají vyšší sklony k asociálnímu chování v dospívání a trestné činnosti v dospělosti než děti, které neměly rodiče s autoritou a nezakusily láskyplný vztah.

Citově deprivované a ještě více sociálně izolované dítě se snaží najít si za chybějící vztah s rodiči náhradu, často tuto úlohu hraje parta anebo partner.

4. 1. 4. Rodina s dítětem s tělesným znevýhodněním

Jiný okruh problému tvoří rodina, která má dítě s tělesným znevýhodněním (Adler používá termín orgánová méněcennost, která zahrnuje jak viditelné tak běžně nepozorované fyzické odchylky, my se však budeme zabývat jen těmi, které jsou patrné a jejich nositel si jich je vědom). Adler vidí problém v tom, že dítě je příliš zaujaté svým postižením a tím svou pozornost odvádí od spolupráce s okolím.

Problém je spíše, jak okolí reaguje na dítě s postižením. Záleží také na nápadnosti a rozsahu postižení. Různé druhy postižení jsou hodnoceny různým způsobem jak subjektivně, tak okolím. Např. šilhavost je také orgánová odchylka, ale způsobuje menší problém než např. následky dětské mozkové obrny. Samozřejmě obě postižení jsou hodnocena rozdílně i okolím dítěte. Čím je postižení nápadnější, tím většímu tlaku bývá dítě vystaveno. Pokud je dítě hodnoceno negativně, např. vrstevníci (zejména malé děti jsou velmi necitlivé a naopak velmi vynalézavé v posmívání se druhým) se mu posmívají, začne cítit svou odlišnost a bude se

⁵² VÁGNEROVÁ, Marie. *Abnormální vývoj osobnosti jako výsledek negativního působení*. 2. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1996. Str. 11.

izolovat, aby zamezilo dalším negativním hodnocením. Častý také bývá nedůvěřivý a útočný postoj k druhým lidem.

K dítěti s postižením mohou rodiče zaujmou rozličné postoje. Mohou začít své dítě díky jeho postižení zanedbávat. Rodiče se těžko vyrovnávají s postižením svého potomka a nevytvoří si k němu potřebnou lásku a chovají se k němu chladně. Nebo naopak se rodiče snaží svému dítěti jeho postižení kompenzovat nadbytečnou péčí až posluhováním. Dítě se tak nenaučí soběstačnosti ani potřebné kooperace s lidmi.

Podle Říčana⁵³ je pocit méněcennosti u handicapovaného dítěte spojen s nástupem do školy.

Pro ilustraci správného přístupu uvádíme názor 20leté Olgy, studentky vysoké školy, která je po dětské mozkové obrně ochrnutá na dolní končetiny. *„Měla jsem štěstí na dobrý kolektiv na základní škole, bylo to do jisté míry zapříčiněno přístupem učitelů. Pokud se hrály dětské hry, byla jsem zapojována jako kdokoli jiný, pokud se hrál fotbal, byla jsem rozhodčí či brankář, jindy se pro změnu seskládala třída a hrál se "vláček", ani zde mi vozík nevadil, byla jsem "mašinka".... Navíc moje maminka má kouzelnou teorii, že pokud se malé dítě učí jezdit na kole, tak také občas spadne a rozbije si koleno, proč by se tedy měla dělat věda z mého pádu z vozíku, vždyť jsem si také "jen rozbila koleno". Myslím si, že toto mi také napomohlo k integraci do dětského kolektivu.“*

⁵³ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990. Str. 177.

4. 2. Pocit sounáležitosti a socializace

Pocit sounáležitosti můžeme připodobnit k socializaci⁵⁴ osobnosti. Jak pocit sounáležitosti, tak socializace pomáhají jedince začleňovat do společnosti a umožňují mu v této společnosti hodnotně žít. Liší se v tom, že pocitu sounáležitosti se máme naučit v raném dětství, kdežto socializace je téma celoživotní. Socializace probíhá sociálním učením. Shodně s učením se pocitu sounáležitosti probíhá socializace nezáměrně (např. napodobování vzorů) nebo cíleně (výchovné působení druhých lidí). Prakticky stejnou, tedy klíčovou roli v rozvoji pocitu sounáležitosti u socializace hraje rodina, zejména pak matka dítěte. Odehrává se od nejranějšího dětství prostřednictvím sociálních styků, čili v rámci nejprve nukleární, později širší rodiny. Je podmíněna dědičnými vlohami (zvláštnosti smyslových orgánů, stavba mozku, vrozené chování). Základy socializace vytváří tzv. primární socializace, která se uskutečňuje v rodině v procesu rodinné výchovy. Samozřejmě rodina není jediným prvkem, který působí na socializaci dítěte. V rámci kulturního pojetí socializace se uplatňují sociokulturní činitelé socializace – příslušnost k etnické skupině, náboženskému hnutí, společenské vrstvě, velkoměstské nebo venkovské prostředí, sociální vrstvy, ekonomická pozice rodiny, výchovné cíle.

Podobně jak Adler připomíná, že jestliže selže rodina, má možnost nápravy nedostatku pocitu sounáležitosti škola, tak na primární socializaci navazuje socializace ve škole (následně pak hraje roli další instituce – pracovní organizace). Pokud je dítě z domova naučené spolupracovat a rodina dokáže chápat náročnost nástupu do školy, je nástup do školy úspěšný a dítě se může dál zdravě rozvíjet a socializovat. Pokud ale dítě není na nástup do školy připraveno, jelikož neumí spolupracovat, bylo-li rozmazlováno, bude ve škole neúspěšné, bude zažívat traumata a ponížení. To může způsobit, že se v něm vyvine strach z dalších nároků života a podle Adlera odmítne další spolupráci s lidmi a potažmo se uzavře do sebe a bude to mít opět následky vedoucí k pocitům méněcennosti, neboli bude narušena jeho další zdárná socializace ve školním prostředí.

⁵⁴ Socializace – je to velmi komplexní téma procesu přeměn, které začínají osvojováním základních kulturních návyků, později mluvené řeči a dalšími změnami až po vpravování se do role svého pohlaví, orientace ve světě hodnot a jejich přejímání, resp. zvnitřňování. NAKONEČNÝ, Milan. Sociální psychologie. 1. vydání. Praha: Academia, 1999. Str. 57.

4. 3. Působení rodiny jako prevence komplexu méněcennosti

Základy toho, jak se člověk bude hodnotit jsou dány v dětství rodiči, širší rodinou a osobami, které mají na dítě výchovný vliv. Podle dnešního pohledu na vznik sníženého sebevědomí je hlavním zdrojem tohoto jevu rodina. Jestliže se rodiče nesnaží dítěti ukázat, že je pro ně důležité, že má pro ně cenu a že ho mají dostatečně rádi, dítě nemá dostatečně saturované emocionální potřeby a nevyvine si základní důvěru samo v sebe. Pokud ho rodiče budou ještě slovně osočovat a označovat nelichotivými výrazy a budou mu neustále opakovat, že pro ně nemá dostatečnou cenu, sebepojetí dítěte se ještě zhorší a jeho sebevědomí bude velmi nízké. Dítě přebírá názory nejbližších osob a je tomu tak i v případě sebehodnocení. Jestliže dítě nemá hodnotu pro své blízké osoby, snižuje se tím i jeho vlastní sebehodnocení. Dítě tak získává zkušenost nejistoty a cítí se být oproti okolí méněcenné. Pokud v malém dítěti posílíme vědomí vlastní hodnoty, můžeme očekávat, že se lépe vyrovná s náročnými situacemi, které útočí na úroveň sebehodnocení, které na něj budou kladeny v pubertě a adolescenci.

4. 3. 1. Posilování sebehodnocení a sebevědomí

Pocit sebevědomí je jedna ze základních lidských potřeb. Pokud tedy chceme zamezit tomu aby dítě bylo nešťastné a nemělo pocity méněcennosti, měli bychom vycházet z předpokladu, že dítě potřebuje cítit, že stojí za víc, než si samo myslí. Měly bychom mu tedy pomoci zlepšit sebepojetí. Začít bychom měli tím, že mu povzbudíme sebehodnocení a sebevědomí. Ze všeho nejdůležitější je pro dítě pocit, že je pro druhé lidi (pro rodiče) důležité a že je mají jejich rodiče a blízcí lidé rádi. Dítě potřebuje pocítit, že na něm někomu záleží. „*Individuální psychologie říká, že pokud dítě cítí, že ho nikdo nemá rád, rozvine se u něj velký pocit méněcennosti se všemi důsledky toho, že nebude dostatečně připraveno pro společnost.*“⁵⁵

Sebehodnocení rodiče ovlivňují podle Vágnerové⁵⁶:

a) emočně - svou citovou vřelostí

⁵⁵ ADLER, Alfred. *Psychologie dětí*. 1. vydání. Praha: Práh, 1994. Str. 55.

⁵⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. Str. 116.

- b) svými požadavky a spokojeností s mírou jejich naplnění
- c) svým chováním a zejména verbálním vyjádřením svého názoru na dítě.

Pokud se budeme držet tohoto základního schématu, je jasné, že dítě potřebuje být emočně uspokojené, rodiče na něj musí mít přiměřené nároky a měli by ho kladně hodnotit. Základní podmínkou pro zdravé sebepojetí (potažmo sebehodnocení, sebevědomí a sebedůvěru) dítěte je vřelé a láskyplné rodinné prostředí. Dítě potřebuje, aby bylo svými rodiči přijímáno takové, jaké je (ať se narodilo slabší nebo s tělesnou vadou).

4. 3. 2. Jednotlivé oblasti prevence méněcennosti

Pro zdravý vývoj si dítě musí vypěstovat **bazální důvěru** v mateřskou osobu. (Diáda matka – dítě se vyvíjí již v prenatálním období a vazba, jakou bude mít matka na dítě je ovlivněna průběhem těhotenství, chtěností x nechtěností dítěte.) Potřebuje si vytvořit jistotu ve vztahu k lidem, potřebuje cítit, že okolní svět pro něj bezpečným a že se v něm může bez obav rozvíjet. Pocit důvěry je samozřejmě důležitý i v pozdějších vývojových obdobích. „*Jestliže se v prvním stadiu života nevytvoří dostatečně pevná základní nadějná důvěra, je člověk ohrožen – možná na celý život – tendencí stáhnout se, sklonem k smutku a depresi, který může vyústit až v duševní poruchu.*“⁵⁷

Pro zdravý psychický vývoj potřebuje být dítě dostatečně **stimulováno**. Bez stimulace a tím pádem bez možnosti učení je dítě deprivováno. Díky tomu se jeho vývoj deformuje a zpomaluje. Také ale přetěžování dítěte není v pořádku. Dítě by mělo mít dostatečné podněty, ale měla by mu být poskytnuta šance na vlastní aktivitu. Nároky rodičů by měly být v souladu se stupněm vývoje a schopnosti jejich potomka.

Dítě potřebuje cítit, že je schopné a že může dosáhnout cílů, které má vytyčené. **Nároky by neměly přesahovat schopnosti dítěte.** Při nástupu do školy je velmi důležité, jestli je dítě na vstup do školy připravené, jestli je dostatečně školně zralé. To se týká jak

⁵⁷ ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002. str. 283.

schopnosti být odloučen od rodičů, pohybovat se v neznámém prostředí, tak úrovně tělesného a kognitivního vývoje. Dítě předčasně poslané do školy nebude schopné být úspěšné a může pocítit zklamání – přenese se na něj zklamání jeho rodičů. Rodiče by měli dbát na schopnosti dítěte i v jeho mimoškolních aktivitách. Celkově by se měli oprostít od toho, aby své vlastní staré sny a ambice kompenzovali na svém dítěti.

Pro zdárný rozvoj dítěte je důležitý **kontakt s vrstevníky** a hra (dítě by si mělo být schopné hrát jak samo, tak od konce batolícího období i s vrstevníky). Díky sociálnímu kontaktu si dítě může nacvičit prosociální chování a naučí se spolupracovat. Jestliže se to nenaučí již v dětství, bude mít díky tomu problémy i později, v dospívání.

Jak je již uvedeno v kapitole **3. 5. Negativní sebepojetí a pocity méněcennosti**, nízké sebehodnocení pramení zejména z toho, že dítě je od útlého dětství označováno jako méněcenné a v těchto pocitech ujišťováno. Nejjednodušším způsobem je vyvarovat se osočování dětí, posmívání se jim a podrývání jejich sebevědomí. Naopak by rodiče měli podporovat v dítěti **pocit kompetence**. Rodiče by neměli srovnávat dítě jak se sourozenci, tak s cizími dětmi. Dítě potřebuje pocítit, že je jedinečné.

Pokud vezmeme na vědomí rizikové faktory, které působí negativní sebepojetí v dospívání, můžeme posilovat sebevědomí dítěte i v těchto směrech. Základním problémem pro sebepojetí dítěte v pubertě a adolescenci je jeho tělové schéma. Můžeme tedy podporovat **kladný vztah k vlastnímu tělu**. Berneová⁵⁸ doporučuje podporovat hygienické návyky, tělesná cvičení a péči o zdraví, protože toto vše pomáhá vybudovat pozitivní představu o sobě. Říčan⁵⁹ upozorňuje na to, že pocity méněcennosti u dítěte vznikají i z nedostatečné sexuální výchovy. Dítě by mělo být ujistěno o tom, že jeho tělo – zejména pohlavní orgány jsou jeho zdravou součástí a že nejsou nečisté. Matějček⁶⁰ doporučuje aby rodiče děti, které

⁵⁸ BERNEOVÁ, Patricia. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. Str. 124.

⁵⁹ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990. Str. 177.

⁵⁹ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. Str. 77.

⁶⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vydání. Praha: Portál, 2008. Str. 469.

jsou fyzicky nemotorné, obézní a nebo jinak znevýhodněné naučili základním dětským dovednostem – jízdě na kole, koloběžce, kolečkových bruslích, plavání a k tomu je naučili něco specifického, s čím by mohly své vrstevníky zaujmout a odvést tak pozornost od toho, co jim dělá potíže. Protože pokud se dětem spolužáci posmívají, nebývá to zpravidla kvůli špatnému prospěchu v triviálních předmětech, ale kvůli nemotornosti a neschopnosti při tělocviku. Co se týče pochybností o dokonalosti vzhledu, je dobré mluvit s dospívajícími o změnách, které se s jejich tělem dějí, aby na ně byly připravené a rozuměli jim. Samozřejmě že pro rodiče to není vždy lehké bavit se se svými dětmi na toto téma. Hezky to popisuje ve své výpovědi jedna ze studentek. *„Když to bereme z toho psychického i fyzického hlediska, tak byl pro mamku šok, že bude muset vysvětlovat své dceři věci, jak to v životě chodí. Ona se stydí, ale když se jí zeptám, tak mi odpoví. Ale o sexu jsme se nebavily nikdy, na to jsme neměly ani jedna sílu. Řešily jsme samozřejmě menstruaci. A to bylo pro mámu znamení, že její dcera je už vyspělá. Pro mamku to byl tenkrát asi šok, protože mě viděla pořád jako malinkou a najednou mi musela vysvětlovat něco dospělého.“*

Co se týká poruch příjmů potravy, je v této souvislosti velmi důležitý vztah mezi matkou a dcerou. Matky dívek trpící anorexií bývají málo empatické, jsou perfekcionistické a k dcerám bývají příliš kritické a zároveň hyperprotektivní, jsou manipulativní a samy mají nízké sebevědomí.⁶¹

Ohledně rodinných vztahů je pro dítě velmi traumatickým bodem rozvod rodičů. Podle Matějčka⁶² je jednorázový zážitek rozvodu pro dítě menším zlem než dlouhodobé rodinné rozepře. Při rozvodu rodičů může dítě pojmout dojem, že se rodiče rozvádějí kvůli němu, protože nebylo dostatečně hodné nebo že příliš zlobilo. Rodiče se v době rozvodu chovají často dost sobecky, protože se neohlížíjí na prožívání a pocity dítěte. Měli by si tedy udělat čas a promluvit si s dítětem o tom, že **nemá na rozvodu podíl**. Rodiče také mohou vyčítat dítětem, že manželské rozpory a hádky jsou právě kvůli nim, že před tím, než se narodily neměli rodiče spory.

⁶¹

⁶² MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, děti nejvíce potřebují*. 3. vydání. Praha: Portál, 1994. Str. 16.

Dítě v pubertě (někdy tento jev přetrvává i do adolescence) se snaží své rodiče cíleně provokovat. Rodiče se nechávají vyprovokovat a začínají zdlouhavé a destruktivní hádky, kdy se obě strany vzájemně slovně zraňují. Hádky vznikají často kvůli vymezení hranic (do kolika hodin může být dítě mimo domov, zda může jet někam s kamarády...). Děti **potřebují hranice** a dospívající o to víc. Ale rodiče by měli dětem důvěřovat a pomalu jim hranice povolovat, měli by začít pomalu dětem dávat možnost odpovědnosti za sebe samé. Tvrdé zákazy by měly přijít až ve chvíli, kdy dítě své závazky nesplní.

Samotné téma prevence vzniku komplexu méněcennosti je velmi rozsáhlé a zde jsme mohli nastínit pouze hlavní zásady prevence a přístupů k dětem.

V této práci již byly shrnuty poznatky o pocitech méněcennosti, které ve své těžké formě způsobují komplex méněcennosti. Je poukázáno na to, jak lehce zranitelní mohou být adolescenti na své cestě za budováním si vlastní identity a sebepojetí. Pozornost byla též věnována rodině, jako základní jednotce, která působí na dítě v průběhu jeho socializace a která, podle Alfreda Adlera, může za to, jestli dítě má dostatek pocitu sounáležitosti.

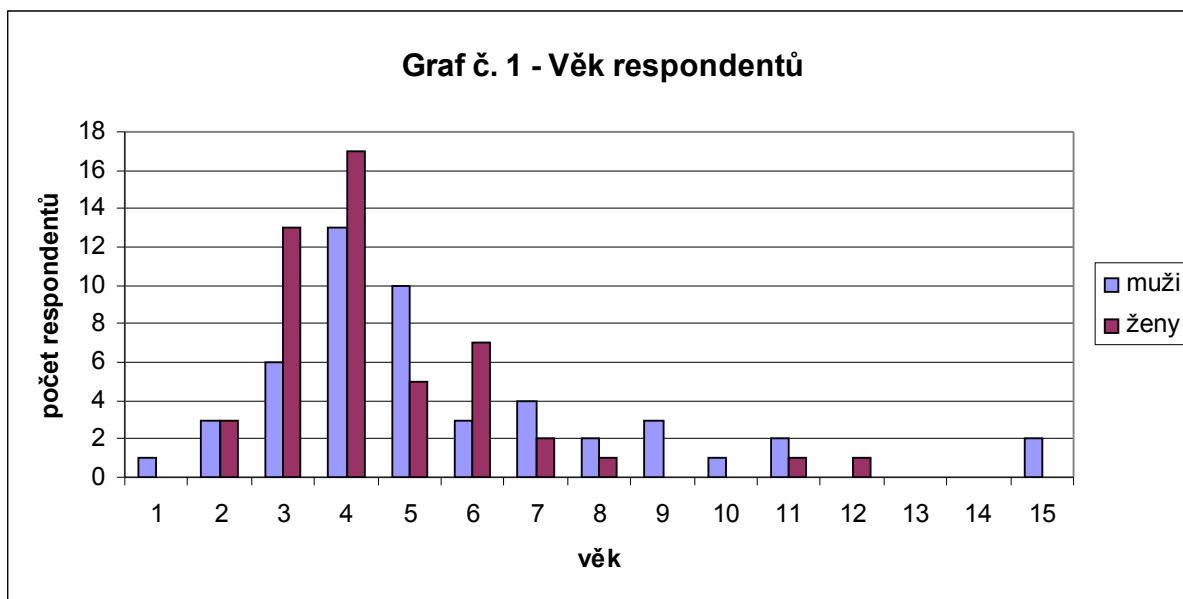
V následující praktické části je výzkum věnován vlivů působících v pubertě a jejich dopadům na sebehodnocení v období mladé dospělosti.

5. EMPIRICKÁ ČÁST

V této části práce se budeme zabývat faktory, které působily v dospívání a na jejich následný vliv, kterým působí na sebehodnocení v pozdějším věku. Pro lepší pochopení prožívání dospívajících jsme provedli se čtyřmi studenty vysoké školy retrospektivní rozhovory zaměřené na jejich vnímání a prožívání dospívání (viz **Příloha číslo 1 - Rozhovory se studenty vysoké školy na téma jejich vztahu k dospívání**). Na základě rozhovorů jsme dospěli k těmto oblastem, které pociťovali studenti jako nejvíce ovlivňující jejich průběh puberty a adolescence. Těmito okruhy vlivu jsou:

- rodina
- škola
- přátelé
- vnímání vlastního vzhledu
- vztah k opačnému pohlaví.

Na základě těchto pěti oblastí byl vytvořen dotazník zaměřený na faktory ovlivňující sebehodnocení v dospívání (viz **Příloha č. 2 – Sebehodnocení v dospívání**). Je tvořen 25ti otázkami, které jsou rozděleny vždy po pěti na dané okruhy. Cílovou skupinou jsou univerzitní studenti. Celkový předpokládaný počet respondentů je 100 – 50 žen a 50 mužů. Věk oslovených studentů je patrný na **Grafu č. 1**. Formálně dotazník pracuje se stejnou škálou hodnocení jako Rosenbergova škála sebehodnocení, se kterou pracujeme na zjištění momentálního sebehodnocení. (viz **Příloha č. 3 - Rosenbergova škála sebehodnocení**). Studenti tedy odpovídali na dva dotazníky.



5. 1. Hypotézy

Zaměříme se na porovnání výsledků u mužů a u žen. Rozdíly v prožívání byly patrné již při rozhovorech se studenty a studentkami. Žádný ze studentů se při rozhovoru nezminil, že by silně prožíval své fyzické dospívání a zabýval se svým vzhledem, nejvíce na ně působily vztahy v rodině a ve škole. Naopak pro ženy bylo důležité, jak se cítily po fyzické stránce a své tělesné dospívání prožívaly silně. Proto stanovujeme hypotézu pro skupinu mužů, že na jejich nynější sebehodnocení měla vliv měla rodina a škola, hodnocení vzhledu v dospívání na ně nemělo vliv. Hypotéza pro skupinu žen je stanovena tak, že pro dospívající dívky byl vzhled důležitý, že i nadále jeho hodnocení v dospívání je ovlivňuje. Důležitým zdrojem pro momentální sebehodnocení je však i rodina.

5.2. Vyhodnocení

Úkolem vyhodnocení shromážděných dotazníků bylo v první řadě zjistit, které vlivy z období dospívání a jak silně ovlivňují současné hodnocení osobnosti. Za tímto účelem bylo nutné provést statistickou analýzu za použití Pearsonova korelačního koeficientu a testu hypotézy o korelačním koeficientu. Nejdříve byly odpovědi na dotazník z období dospívání rozděleny do pěti tematických skupin (výsledky v jednotlivých skupinách byly sečteny) a následně byl zkoumán vliv těchto jednotlivých skupin na současné sebehodnocení.

Poté byla položena nulová hypotéza $H_0: \rho_{yx} = 0$ proti alternativní hypotéze $H_1: \rho_{yx} \neq 0$. Při platnosti nulové hypotézy vylučujeme vliv dané skupiny na současné hodnocení, neboli potvrzujeme hypotézu o nezávislosti. V případě, že H_0 zamítáme, sledujeme sílu závislosti (vztahu) mezi danou skupinou a současným hodnocením. Pro výpočet Pearsonova korelačního koeficientu použijeme vzorec:

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \sum (y - \bar{y})^2}}$$

Testové kritérium pro test hypotézy o korelačním koeficientu :

$$T = \frac{r_{yx} \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{yx}^2}}$$

Kritický obor pro zamítnutí hypotézy H_0 vypočítáme následovně:

$$W = \{T: |T| > t_{1-\alpha/2}(n-2)\},$$

Každý soubor (muži, ženy) obsahuje více než 30 jednotek, proto použijeme místo rozdělení $t(n-2)$ rozdělení $N(0,1)$.

Výpočty byly provedeny pomocí statistického softwaru, nemohou být tedy přiloženy.

5. 3. Závěr výzkumu

Na 5ti % hladině významnosti se nám podařilo prokázat následující:

Muži – neprokázal se vliv skupiny vztahy (potvrzení hypotézy o korelačním koeficientu H_0), ale u následujících skupin byl zjištěn vliv (zamítnutí hypotézy o korelačním koeficientu H_0): středně silný vliv rodiny ($r = 0,522827$) a školy ($r = 0,546815$), slabší vztah pro kamarády ($r = 0,346627$) a vzhled ($r = 0,26755$).

Ženy – neprokázal se vliv skupiny rodina, škola, vzhled a vztahy (potvrzení hypotézy o korelačním koeficientu H_0) byl zjištěn (zamítnutí hypotézy o korelačním koeficientu H_0): pouze slabší vztah pro skupinu kamarádi ($r = 0,293648$).

Pro skupinu mužů se tedy potvrdil vliv rodiny, školy, tak jak jsme předpokládali, ovšem projevilo se i vliv vzhledu. Hypotéza pro skupinu mužů tedy byla potvrzena částečně.

Pro skupinu žen se hypotéza nepotvrdila. Vztah mezi momentálním sebehodnocením a vlivy v dospívání u skupin rodina, škola, vzhled a vztahy je zamítnut. Projevilo se pouze slabý vztah mezi momentálním hodnocením a vztahy s přáteli v pubertě.

ZÁVĚR

V teoretické části práce byly shrnuty poznatky o komplexu méněcennosti podle Alfreda Adlera. Pocity méněcennosti jsou podle něj zcela přirozenou součástí lidského života a jsou pro člověka prospěšné, pokud je jimi motivován ke změně a vývoji. Pokud v sobě člověk nenajde sílu (která je mu dána pocitem sounáležitosti) s pocity méněcennosti bojovat a tím pádem se aktivizovat, pocity méněcennosti v něm začnou působit patologicky a u člověka se vyvine komplex méněcennosti, který se snaží zakrýt. Nejčastější formou maskování komplexu méněcennosti je komplex nadřazenosti. V další části se snažíme poukázat na vznik pocitů/komplexu méněcennosti jako na důsledek nedostatečně vyvinutého kladného sebepojetí – zejména pak jeho částí sebehodnocení a sebevědomí. Toto téma je zasazeno do rámce období dospívání, jakožto období, kdy se sebepojetí dotváří a kdy je lidská bytost nejvíce citlivá na hodnocení. V poslední kapitole teoretické části je popsána role rodiny v oblasti výchovy na vznik a předcházení komplexu méněcennosti. Závěru je věnován tomu, jak může rodina působit na posilování sebevědomí a sebehodnocení dítěte.

V empirické části byl proveden výzkum vlivů v období dospívání a jejich následků pro momentální sebehodnocení. Hypotézy byly potvrzeny částečně u skupiny mužů, tam se projevil vliv rodiny, školy a nad očekávání i vzhledu. U žen se hypotéza nepotvrdila. U zkoumaného vzorku na momentální sebehodnocení nemá vliv působení rodiny, školy, vnímání vlastního vzhledu ani vztahy s opačným pohlavím. Ukázalo se, že vliv zanechaly pouze vztahy s kamarády.

POUŽITÁ LITERATURA

- ADLER, Alfred. *Člověk jaký jest*. Praha: Orbis, 1935.
- ADLER, Alfred. *Psychologie dětí*. 1. vydání. Praha: Práh, 1994. ISBN 80-85809-22-2.
- ADLER, Alfred. *Smysl života*. 1. vydání. Praha: Práh, 1995. ISBN 80-858009-34-6.
- ADLER, Alfred. *Porozumění životu*. 1. vydání. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2.
- BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: SPN, 1983.
- BERNEOVÁ, Patricia. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-192-4
- BLATNÝ, Marek. - PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. 1. vydání. Tišnov: Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- BLATNÝ, Marek. Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*. 1994, vol. 38, no. 6, str. 481-488. ISSN 0009-062X.
- DRAPELA, Viktor J.. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-7663.
- HARLT, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-8031.
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-406-6.
- MARHOULOVÁ, Jana. *Dospívání*. 1. vydání. Praha: Empatie, 1996. ISBN 80-9016181-7-1.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, děti nejvíce potřebují*. 3. vydání. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-853-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-085-5.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85850-24-9.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 1. vydání. Praha: Academia, 1999. ISBN 80-200-0690-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. 1. vydání. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-9293-2.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie náboženství*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-547-4.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 5. vydání. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha: SPN, 1987. ISBN 14-426-87.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Abnormální vývoj osobnosti jako výsledek negativního působení*. 2. vydání. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1996. ISBN 80-7083-175-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1. – Rozhovory se studenty vysoké školy na téma jejich vztahu k dospívání	59
Příloha č. 2 – Sebehodnocení v dospívání (dotazník)	71
Příloha č. 3 – Rosenbergova škála sebehodnocení (dotazník)	72

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Rozhovory se studenty vysoké školy na téma jejich vztahu k dospívání

První rozhovor: Studentka VŠ, 21 let

V kolika letech sis začala uvědomovat dospívání?

V šesté, sedmé třídě, když mi bylo tak dvanáct let. Při přechodu na osmileté gymnázium.

Přišlo Ti, že je na gymnáziu hodně zlom oproti základní škole, že jsou tam děti rozumnější?

My jsme byli hudebně zaměření, takže už tím jsme se lišili. Jak člověk koncertuje, tak ho to ošlehá. Už jsme měli rozum, byli jsme už v těch dvanácti dospělí.

Zlom jsi cítila ve změně prostředí nebo sis to začala uvědomovat sama na sobě?

Asi všechno - takový mišmaš. Člověk přijde do nového prostředí, začne se jinak chovat. Už si uvědomí, že je dospělejší, vyzrálější. Dokud je s těmi menšími, tak to v sobě potlačuje. Jsem si uvědomila až později, že mi na základce něco chybělo, že jsem potřebovala místo pro rozvinutí.

Co tělesné dospívání?

Já jsem byla ráda, že se měním. Taky to začalo na gymnáziu. Nebránila jsem se tomu, nevadilo mi to. Věděla jsem už delší dobu, že to musí přijít, a pak to přišlo. S holkami jsme se předháněly (z patnácti lidí ve třídě nás bylo dvanáct holek), kdo dřív dospěje, ale to trvalo chvíli, pár měsíců v primě. My jsme se předháněli ve všem, každý chtěl být nejlepší. Roznášely se drby, v tom jsme teda dospělí nebyli.

Jak to probíhalo na vyšším gymnáziu?

Já jsem měla těžké období v osmičce, devítce, kdy jsem s těmi lidmi nevycházela, takže ten vyšší gympl byl pro mě lepší. Ale třída byla už rozdělená, byly tu modelky, které jedly jen salát a dávaly nám najevo, že jsou lepší než my v tom, jak vypadají a i v tom jak se učí. Ale my jsme byly už natolik dospělé, že jsme si to uměly řešit po svém, věděly jsme, že nejsme

horší proto, že nemáme samé jedničky. My jsme si to uměly vyřešit samy se sebou, problém byl v tom, že jsme si to neuměly vyřešit s nimi. My jsme se navzájem hrozně pomlouvaly. Dotýkalo se mě, že mi nikdo nic neřekl do očí. Třeba že jsem drzá nebo že všechny urážím, neměla jsem tím pádem šanci si to nějak obhájit. A беру to i jako svoji prohru, že mě neměli rádi. Teda my se tam neměli rádi všichni, ale nikdo to nikomu neřekl do očí.

V dospívání jsem hodně řešila jestli jsem hezká a jestli mám dobré známky. Takže mě hodně potěšilo, když mi profesor flétny řekl, že bych v něčem překonala i Stivína. A pak u maturity řekl němčinář, že umím výborně německy. Zní to hrozně, ale asi mám všechny úspěchy spojené se školou. Takže pro mě je velký úspěch že mám maturitu a jsem na vysoké.

Jaké jsi měla vztahy s bratry?

Bratři jsou starší o 2 a 4 roky. Jsme teoreticky blízko sebe, když jsme byli malí, chodili jsme spolu ven. Ale ve škole se ke mně odmítali hlásit. Když jsme byli starší, bylo mezi námi soupeření o přízeň rodičů. Jeden brácha byl ve škole šikanovaný a to se odrazilo v tom, že zase sám potřeboval někomu ubližovat, takže ten je víc agresivní, s ním to bylo těžké, to jsme ho nesměli naštvat, protože by nás zbil. Druhý bratr, ten umí člověka podrazit slovně, řekne přesně to, co mě srazí na kolena. Nejvíc mě zamrzelo, když mi řekl, že se nediví, že se se mnou ve škole nikdo nebaví. Když jsem se dostala do puberty já, začalo to být ošklivé, hodně jsme se hádali. Teď už je to ale lepší, už jsme schopní si popovídat o tom, co nás trápí. Už jsme asi všichni postoupili o nějaký ten krůček dopředu.

Co říkala mamka na to, že už dospíváš, že už nejsi její mazek?

To se u nás nikdy nezměnilo, já jsem mazek pořád. Když to bereme z toho psychického i fyzického hlediska, tak byl pro mamku šok, že bude muset vysvětlovat své dceři věci, jak to v životě chodí. Ona se stydí, ale když se jí zeptám, tak mi odpoví. Ale o sexu jsme se nebavily nikdy, na to jsme neměly ani jedna sílu. Řešily jsme samozřejmě menstruaci. A to bylo pro mámu znamení, že její dcera je už vyspělá. Pro mamku to byl tenkrát asi šok, protože mě viděla pořád jako malinkou a najednou mi musela vysvětlovat něco dospělého. Jinak si asi uvědomila spíš tu psychickou stránku, že rostu, začala si uvědomovat, že už mám své názory.

Já si uvědomuji, že jsem dospělá, ale zároveň si ještě užívám dětství, protože když jsem dospívala, naši se zrovna rozváděli, takže jsem o část dětství tak jakoby přišla.

S mamkou máš vztah pěkný?

Jo, myslím, že máme krásný vztah. Občas se sice pohádáme, třeba kvůli tomu, že mám někde nepořádek, ale to jí musím dát zapravdu. Každý den se bavíme o tom, co bylo ve škole, vyprávím jí, co jsem zažila. Mám v ní absolutní důvěru.

O to je to jiný s tatškou. Máme sice krásný vztah, ale nemluvíme o tom. Jak jsou naši rozvedení, tak tatka bydlí jinde a má přítelkyni. To je již od rozvodu druhá, takže tuhle mamka zvládá. Nejsou sice žádné velké kamarádky, ale jsou schopné spolu mluvit. Navíc mámu těší, že tátova přítelkyně má ráda její děti a že se o ně stará. Já si s ní ráda povídám, když přijdu k tatškovi, tak skoro víc než s ním. Trošku mě mrzí, že mě dřív táta nebral na prázdniny, ale jemu to nedokážu říct. Máme hezký vztah, ale není to tak jako s mámou. Je to těžké, když se nevidíme tak často. Teď jsem ho viděla před dvěma týdny, ale před tím jsem ho neviděla dva měsíce. Sice bydlí čtvrt hodiny od nás, ale nemám za ním čas chodit. S mamkou mají vztah vyřešený, ale cíleně se neschází.

Druhý rozhovor: Studentka VŠ, 20 let

V kolika letech sis začala uvědomovat své dospívání?

Dospívání jsem si začala uvědomovat kolem 13. roku, kdy jsem dostala první menstruaci, ale co se týče sexuality, tak to přišlo dávno před tím. Do čtrnácti let jsem měla veliký zájem o koně, pořád jsem jezdila, ale pak mi prodali koně a já s tím úplně přestala. Pokud se ale máme bavit o dospívání, tak pro mě byl mezník ve čtrnácti letech, kdy se během letních prázdnin změnila moje osobnost úplně od základu. Protože před tím jsem se stylizovala spíše do kluka, snažila jsem se schovávat prsa, ohýbala jsem se, stahovala jsem si je, aby nebyly vidět, nosila jsem volné věci, měla jsem nakrátko ostříhané vlasy. Chtěla jsem být hodně vyhublá, líbilo se mi mít chlapeckou postavu. Mělo to asi spojitost s tím, že jsem chtěla být mamčina malá holčička. Asi jsem si z nějakého důvodu myslela, že pokud vyrostu, tak se jí vzdám, u mě je

totiž obrovská fixace na matku, tak to byl asi jeden z důvodů. A pro mě dospívání byla zpočátku naprosto nechutná záležitost, kdy jsem si připadala nečistá, bylo to něco odporného.

Byla ta nechut' ve spojitosti s menstruací?

Nejenom s menstruací, se vším. Růst ochlupení, zvětšování prsou, zakulacení se, cokoli, jakákoliv změna směrem k ženství pro mě byla naprosto odporná. Mám konkrétní negativní zážitky. První je na sedmou třídu, když mi o přestávce jeden kluk řekl: „No, ty už máš do kluka celkem daleko, se nám taky začínáš pěkně zakulacovat.“ Vzpomínám si, že se mi chtělo zvracet, jak z toho kluka co mi to řekl, tak i mně samotné ze sebe a dost mě to dostalo. Druhý dost otřesný zážitek byl, když jsme byli někde na procházce a přišly za mnou holky, které si vysloveně užívaly v urážení druhých a začaly se mi posmívat, že nemám podprsenku a že je to dost nechutný a že bych s tím měla něco dělat (Bylo to v době, kdy mi prsa začala růst a já se kvůli tomu ohýbala, aby nebyla vidět.) Tenkrát mě to ale vyburcovalo k tomu, že jsem si šla koupit první podprsenku, což byl mimochodem taky dost nechutný zážitek - úděsná prodavačka, moje máma a já na pokraji šílenství ze studu a ponížení.

Potom tedy přišel ten zlom, kolem 14. - 15. roku. V patnácti už úplně, kdy jsem si začala uvědomovat, že asi není vše v pořádku, že nechci vypadat tak jak vypadám. Začala jsem si všímat kluků, chtěla jsem se líbit a pak se objevily dvě kamarádky, které se v té době už malovaly, byly hezky oblečené, chodily s kluky. A ty mě právě poprvé namalovaly, vytrhaly obočí, učesaly. Já jsem tak dále vstoupila do druhé fáze svého života a dneska, myslím si, nejenom že jako žensky vypadám, jako žena se chovám, ale řekla bych, že některé ty chlapské stránky ve mě zůstaly, ale nevím, jaké spojitosti to má s tím, jaká jsem byla před tím.

Nevím jestli to je výchovou nebo mojí přirozeností, ale když jsme začaly s kamarádkami chodit za kluky, tak my ty patnáctileté slepice, a to jsme byly, jsme se samozřejmě začaly chytat těch největších grázlů, kteří hulili trávu, brali drogy. To byl vlastně můj první kontakt s drogami.

Zkoušela jsi to s nimi taky?

No jasně, ne moc, jen trávu. Ty dvě holčiny na mě moc působily, zvlášť ta jedna, ale ta byla zkažený člověk, podle mě je vážně zkažená. Ona si připadala hrozně drsná, jak mezi těmi kluky kouří, hulí. Samozřejmě jí šlo o to sbalit vůdce party a přijít s ním o panenství. Toto všechno jsem pozorovala a řekla si: „Tak tohle ne, to fakt dost.“ Ale byla jsem nějak v presu, mezi dvěma mlýnskými kameny, ta kamarádka na jedné straně a na druhé můj rozum. Tak jsme nějak chodili ven, s tou partou, no a já jsem se držela zpátky, ne že bych se bála, to fakt ne, ale spíš jsem si už v té tobě uvědomovala, že si s nimi nemám o čem povídat. Ale pořád jsme byli něčím výjimeční - tím, že kouříme, že balíme jointy, což v té době jsem to nezkoušela, to bylo až o půl roku později. Chodila jsme s kluky ven, ale nechtěla jsem se s nikým líbat.

Pak ale přišel další zlom, asi po dvou měsících, co na mě holčiny působily, seznámily jsem se s partou fotbalistů. To jsem si uvědomila už úplně, že se chci líbit, že pro to chci udělat maximum a že se líbím a že se to líbí mě. Také jsem poznala poprvé rivalitu mezi holkami, která uloví toho nejlepšího. Hodně pozitivní pro mě bylo, když jsem si uvědomila, že z holek co tam byly, byl největší zájem o mne - ne protože bych byla snad nejhezčí, ale protože se se mnou dalo nejvíce mluvit, bavila jsem společnost a opravdu jsem pozorovala, jak se zájem těch kluků posouvá od mé prsaté kamarádky ke mně - vlastně bylo docela zábavné si dokazovat, že inteligence je více než krása.

Mezi námi kvůli tomu nastal rozkol, bavily jsme se sice dál, ale čím jsem byla starší, tak jsem si uvědomovala, že tohle mě nebaví, že to dělat nebudu, že mi to nic neříká.

Pak jsem byla o prázdninách na táboře, tam jsem se zase chvíli stylizovala do kluka, ale už mi to nepřišlo ono. Pak už přišly taneční, měla jsem delší vlasy a byla jsem taková ta malá sladká holčička. Tam jsem taky poprvé začala chodit s klukem, ale bylo to poprvé a naposled, co jsem chodila se stejně starým, protože mi připadal jako dítě. Vlastně rok po mé změně jsem se seznámila s klukem, s kterým jsem měla opravdový vztah, byli jsme spolu rok a půl.

Přítahovali mě kluci o 3 - 5 let starší, v té době jsem kluka měla spíš jako náhražku táty. To že mi táta chybí, jsem si uvědomila v první třídě, když jsem byla na oslavě narozenin svých sestřenek. Viděla jsem, jak se strýc hezky stará o sestřenky a v té chvíli mi došlo, že já otce nemám. Od šesti let bydlíme s babičkou a dědou, matčina prvního přítele jsem neměla ráda, žárlila jsem na něj.

Co říkala mamka na Tvoje dospívání?

Tak myslím si, že mamka z toho byla docela zoufalá. V tanečních jsem pořád střídala kluky, nechápala, proč se nemůžu držet jednoho. Určitě říkala, že už nejsem její malá holčička, že se stávám dospělou. Mně to bylo líto, ale na druhou stranu jsem si říkala, že konečně. Ale mamka to nějak úplně neřešila.

Nevedla s Tebou výchovné rozhovory?

Ne, to nikdy. U mě je to tak, že já mamce všechny důležité věci tak rok zpětně řeknu. Nikdy dřív jsem k ní nechodila pro radu, protože mi to připadalo trapné. Já si vždycky všechno řešila sama. Vlastně až od té doby, co jsem v Praze (2 roky) se s maminou bavím víc otevřeně, ale není to jako s nějakou kamarádkou. Je tam pořád ten ostych, že si myslím: "Pořád jsem Tvoje malá holčička, nemyslí si, že jsem moc dospělá." Myslím, že třeba za 5 let to bude lepší. Kolem toho 18. roku to ale nebylo vůbec možný, věci co se mi děly, nebo co jsem dělala, tak jsem s ní schopná řešit až teď. Nikdy nevedla výchovné řeči, protože si byla vědomá toho, že jsem hodně rozumný člověk a já jsem s ní o tom tak i mluvila, i když realita byla jiná.

Třetí rozhovor: Student VŠ, 22 let

Jaké bylo Tvoje dospívání?

Já jsem měl poklidné dětství, byli jsme taková klasická průměrná rodina, ani chudí ani bohatí, takže jsem si nemohl nějak stěžovat. Volný čas jsem trávil vesměs smysluplně, měl jsem plno zájmů v kterých jsem byl od rodičů podporovaný – sbíral jsem známky, chytal ryby, začal hrát na kytaru, měl rád přírodu, dělal modelářství. Tam jsem měl dokonce pár úspěchů na soutěžích jako junior. Na druhou stranu jsem si tak od dvanácti let začal více uvědomovat, že

máma pije víc než málo a že se naši hádají právě proto. V tu dobu bylo nejhorší, že jsem s tím nemohl nic moc udělat a vlastně bych nevěděl ani jak. Nechtěl jsem aby to někdo věděl, takže jsem se o tom s nikým nebavil, možná jsem se dokonce bál, aby to nezjistili ve škole. Chtěl jsem být prostě nevybočující, jako že je všechno v pohodě.

K tomu se váže událost, kdy učitelka v osmé třídě přišla na to, že to u nás doma neklape, že je s mámou problém. A v uvozovkách mi hrozila, že když nebudu sekat latinu jakožto žák, se kterým byly občas problémy, tak to bude rozmazávat – asi myslela třeba sociálku, to nevím. No, každopádně krásný příklad nekompetentní učitelky. Měl jsem z toho opravdu strach.

Zvraty začaly kolem patnácti. Do konce základky bylo všechno v pohodě, ale pak se naši vzali, respektive rozvedli. Vzali se a rozvedli hned po třech měsících. Byl to nevlastní otec, ale máma s ním byla od mého jednoho roku. Beru ho jako mého tátu. Po těch všech letech se vzali, ale máma si našla přítele. O prázdninách po mojí devítce se rozešli a máma začala okamžitě bydlet s tím novým přítelem. Mně se v tu chvíli dost rozpadl svět.

Důležité je, že máma začala hodně pít. Ona pila už před tím, ale v těch mých patnácti jí už začal vládnout pan Alkohol. Vlastně problémy byly už dřív, ale to mi nezasahovalo do mého vlastního života. Po rozvodu jsem se hned odstěhoval k tátovi, s mámou jsem se hrozně rozhádal. Bylo to kvůli tomu pití i tomu chlapovi. S tátou jsem bydlel rok, mámu jsem vídal jednou týdně s tím, že jsem tam večer přišel, vyspal se a ráno zmizel.

Na mě se to sypalo ze všech stran - od mámy útoky, že táhnu s tátou, od táty zase že s mámou. Já jsem se hodně v prváku zaměřil na školu, byl jsem nejlepší žák v ročníku. Já si to právě spojuji s tím, že jsem se upnul k něčemu jinému. Navíc naši neměli vůbec zájem o to, jak mi to ve škole jde. Tak i proto jsem se snažil.

Pak ani nevím proč, jsem se chtěl k mámě vrátit. Je to můj pravý rodič, zažili jsme si toho hodně, dříve jsme spolu vycházeli v dobrém, říkal jsem jí každou hovadinu. Jejího přítele jsem vůbec nemusel, taky hodně pil, tahali se pořád do hospody. Ale vrátil jsem se. Ono mi

taky vadilo dojíždění do školy, musel jsem vstávat po páté. Po návratu domů jsem k tátovi jezdil každý víkend. To mi bylo šestnáct. V sedmnácti jsem si začal uvědomovat, že v rodině máme problém kvůli „chlustu“, že to není o mojí osobě. Pak jsem si našel přítelkyni a ta hrála velkou roli. Jezdil jsem k ní domů dost často, u nás doma jsem se už jen míhal. Taky k tátovi jsem začal jezdit méně, jednou za dva týdny.

V osmnácti to začalo gradovat, u přítelkyně jsem byl už hodně, víc než doma. Za tátou jsem takřka přestal jezdit. Nerozhádali jsme se, rodina mi byla šuma fuk. Upnul jsem se na vztah, který mi dával všechno. S mámou to byl vrchol, její volný čas byly hospody, měla kvůli tomu i problémy v práci. Zlomil jsem nad ní hůl, začal jsem jí zatracovat a doma začal boj. Byl jsem poměrně finančně nezávislý. Máma mi začala dělat naschvály. Nebylo třeba jídlo nebo jsme měli hádky kvůli praní. A že nedávám žádné peníze. To jsem ještě studoval. Pak doma začal být teror, třeba máma uzamkla obývací, abych musel být jen u sebe v pokoji. Po maturitě jsem se odstěhoval k přítelkyni. S tátou jsem se přestal vídat, neviděli jsme se třeba rok. Za mámou jsem jezdil tak jednou týdně, něco mě za ní táhlo. I jsem se na ní třeba těšil, úplně jsem ale nenáviděl, když jsem přijel a viděl jsem, že je zase opilá. Okamžitě jsem chtěl zase odejít.

Po tom, co jsem se odstěhoval začala mít máma zdravotní problémy, musela přestat pít a i její přítel to omezil. Nakonec se přestěhovali mimo Prahu, šli zase do pohody. Když jsem se s přítelkyní rozešel, nezbyla mi jiná možnost, než se vrátit k mámě. Máma byla ráda, že jsem se navrátil, teď je to strašně v pohodě. Nedávno jsme se s mámou koukali na pořad o alkoholících a jsem rád že můj příběh má vlastně „dobrý“ konec. Máma se omluvila, protože ví co dřív dělala, já jsem jí po dlouhé době řekl, že jí mám rád a vlastně jsem jí i odpustil. Myslím si, že kdyby to s ní šlo ve stejných kolejích, tak by tu už nebyla. Ale stejně, jak jsme tak koukali na ten dokument, jsem si vybavil víc než dost nepříjemných situací a jako vždy potlačil slzy.

Co s máminým přítelem, jaký máte vztah?

Když jsem se nastěhoval, tak nebyla žádná konverzace, ale teď po roce se spolu už bavíme. Já ho nemám rád, ale pro mě hraje roli, že ho má ráda máma.

S nevlastním tátou se vídáš?

Ne, letos jsme se viděli jen proto, že jsme se náhodou potkali.

Co ve škole, jak ses cítil tam?

Když vezmeme základku, tak jsem měl šestkrát dvojku z chování. V polovině páté třídy jsem změnil školu kvůli učitelce. Měl jsem s ní konflikty. V nové třídě měli taky starou učitelku, která nálepkovala. Byl jsem pro ní grázl a dávala mi to najevo. Ani třída mě moc nepřijala. Pak jsme měli další učitelku, to už jsem se začlenil. Pak jsme dostali nového třídního, k němu jsme měli všichni autoritu. Vznikla mezi námi kluky partička, která trvá dodnes.

Pro mě měli učitelé v patnácti až šestnácti letech hrozně důležitou roli. Na střední jsme potom dál jako parta i s některými učiteli jezdili na víkendy. V té době jsem měl problémy doma, tak jsem se hodně upnul k bývalému třídnímu ze základky, a to mi hodně pomohlo, že jsem byl v kontaktu s dospělými. Nahrazovali mi to, co mi chybělo doma. S bývalou češtinářkou jsem třeba rozebíral to, co bych normálně řešil s mámou.

Na střední to bylo taky fajn. Byl jsem tam s dvěma kluky ze základky. Získal jsem ve třídě postavení - byl jsem pro každou neřest, ale ve škole jsem všechno věděl. Po střední jsem rok pracoval a pak jsem šel na vysokou.

Čtvrtý rozhovor: Student VŠ, 21 let

V kolika letech jsi přišel do dospívání?

To je tak, v 15 letech jsem si to úplně neuvědomoval, od ukončení základky se mi začaly líbit slečny, začal jsem přemýšlet, jestli budou na střední škole hezký holky. Pak jsem měl svoji první holku, dal jsem jí jako dárek k prvnímu výročí kondom, pak mi řekla, že ten kondom je

pánský a že ho nebudeme stejně potřebovat. No, pak jsem se s ní rozešel. Všechny další holky už kluka měly.

Byl jsem dost agresivní dítě, pral jsem se ve škole s plno kluky, byly ve třídě asi dvě nebo tři party, pral se tam relativně každý. Dostal jsem asi 10 poznámek: „Pere se, neustále vyrušuje při hodině.“

A to jste se prali jen tak nebo jste měli nějaké problémy?

No, to obojí dvojí. Jen tak, ale taky jsme se prali kvůli jedné holce, o tu jsem měl taky zájem.

Kolik ti tak bylo?

14 - 15, bylo to v 8. a v 9. třídě. Měli jsme neustále přednášky o tom, jak zvládat agresi. No a ta holka, ta už je vdaná. A na první schůzce mi dala Probuďte se! Jsou totiž u Svědků Jehovových, to jsem zjistil ale až zpětně.

A jak vnímali doma Tvoje období dospívání?

U nás doma se nikdo o nikoho nestaral, všichni na sebe kašlou, mámy druhý manžel jí s výchovou nepomáhá. Sestra mě obviňovala, že jsem ji mlátil, přitom to není pravda. Došlo to doma až tak daleko, že jsem se v maturitním období definitivně odstěhoval k prarodičům.

A tam je to v pořádku?

Jo, relativně v pohodě. I když mi říkají, že pro ně dospívám neustále, že potřebuji vedení - třeba když přijedu domů a mám obráceně mikinu, babička mi říká, že nemyslím a že když se oblékám dva dny sám, že vypadám jako „šustparáda“ a že ať to s těmi holkami moc nepřeháním. Volají mamce, že vedu velice společenský život.

A s mamkou se stýkáš?

Jo, zrovna teď by měla přijet. Záleží prostě jak kdy, někdy měsíčně, někdy za dva měsíce, má hodně práce, ten její jí nedává na nic peníze.

S tátou se taky vídáš?

S tím nevlastním se nestýkám už z těch důvodů, že on se vracel domů nepředstavitelně opilý a pak sliboval, že to už neudělá, ale zase to porušil, je to člověk, kterému se v žádném případě nedá věřit.

Pak vlastního tátu, s tím se stýkám relativně pravidelně, ale nemůžu k němu domů, on se podruhé oženil a jeho manželka mě nechce naprosto vidět, nechce vidět tátovu první manželku a všechno, co s tím souvisí. Dokonce se mě snažila obvinít ze sexuálního obtěžování, ale o tom nechci dál mluvit, je to asi můj nejhorší zážitek. My se s tátou stýkáme mimo, jak máme čas, tak 1-2krát měsíčně, hodně mi volá. Je takový zvláštní typ, občas se mě ptá, jestli nemám holku, ale v dospívání mi s ničím neradil, neptal se, s jakými holkami se stýkám.

Občas mi zavolá a radí, ať se nikdy nežením po roční známosti - táta a máma spolu chodili rok na střední, seznámili se tak, že je dali dohromady dědečkové, po roce se vzali a po čtyřech letech zjistili, že jim to nevyhovuje a rozvedli se a moje první vzpomínky jsou na to, že jsem chodil do školky a mamka a tatka už spolu nežili. Takže sestra je z mamčina druhého manželství. Já nemám problém se se sestrou bavit, ale nebyly k tomu podmínky, abychom spolu získali sourozenecký vztah. Žijeme odděleně a nikomu z nás to absolutně nevádí.

Jaké jsi měl v dětství zájmy a koníčky?

Moje zájmy a koníčky byly jednoznačně knížky, následkem čehož je moje knihovna, je hrozně přehršelá. Chodil jsem deset let do Sokola, tak od 5 do 15. Tam jsme hráli přehazovanou, zkoušel jsem zvedat činku, ale pak mě už do ničeho nepouštěli, protože se pode mnou protrhla trampolína, spadl jsem na žíněnku a vyrazil jsem si dech. Nedostal jsem se na závody, akorát jsem cvičil na sletu. Byl jsem v divadelním kroužku, to jsem hrál křoví v pohádce, pak jsem v jedné dělal myšáka. Prostě v Domu dětí a mládeže základní dětské kroužky.

Neměl jsem moc přátel, v naší škole se drželo v partách, já jsem byl tak trochu mimo, nebyl jsem zas tak zařazený, vždycky jsem spolupracoval s nějakou partou. V pátý třídě mě poslali ze školy v přírodě domů, že jsem se tam moc pral.

Základka, to jsou věci který bych tak úplně nechtěl vracet, ale na něco vzpomínám rád, na někoho.

Měl jsi tam tedy nějaké dobré kamarády?

Měl jsem tam spíš ty holky. Kamarádů moc nebylo, občas nějakého potkám, tak pokecáme. Třída jsme moc pohromadě nedrželi, spíš tam bylo víc těch, kdo se snažili někoho napráskat. Ale nejlepší vzpomínka je, jak jsem jedný holce dal pusu.

Na střední lidi mezi sebou drželi víc. Všichni mi pomáhali, ale měli mě tam za exota, že jsem se moc hlásil, byl jsem moc aktivní. Začal jsem se učit chodit víc do hospod, byl jsem takový nesmělý, ty větší kalby byly až třet'ák, čtvrt'ák.

Vlastně nejlepší, co mě zatím potkalo je, že jsem se dostal sem na fakultu a můžu dělat co mě baví a zlepšovat se v tom.

Příloha č. 2 – Sebehodnocení v dospívání

Tyto výroky by měly vyjadřovat tvoje názory v **období dospívání (cca 12-17 let)**. U každého výroku udělej křížek ve sloupečku, který nejvíce odpovídá tvému tehdejšímu názoru.

		silně souhlasím	souhlasím	ne- souhlasím	silně ne- souhlasím
	Věk:				
	Pohlaví:				
1.	S rodiči jsem měl/a dobré vztahy.				
2.	V rodině jsem se cítil/a bezpečně.				
3.	Rodiče ke mně měli autoritativní přístup.				
4.	Mohl/a jsem se svěřit se svými problémy rodičům.				
5.	K rodičům jsem mohl/a mít plnou důvěru.				
6.	Ve škole jsem měl/a hodně kamarádů.				
7.	Byl/a jsem ve třídě oblíbený/á.				
8.	Byl/a jsem ve škole úspěšný/á.				
9.	Názor učitele na mne mě ovlivnil.				
10.	Měl/a jsem ve škole problémy s chováním.				
11.	Měl/a jsem nejlepšího kamaráda, kterému jsem se mohl/a svěřit.				
12.	Zdržoval/a jsem se hodně v kolektivu i mimo školu.				
13.	Byl/a jsem úspěšný/á v navazování přátelství.				
14.	Podléhal/a jsem vlivu kamarádů.				
15.	Přátelství pro mě bylo hodně důležité.				
16.	Byl/a jsem spokojen/á se svým vzhledem.				
17.	Záleželo mi na tom, jestli mě ostatní hodnotí kladně.				
18.	Měl/a jsem vzor, který jsem se snažil/a napodobit.				
19.	Snažil/a jsem se vylepšit svůj vzhled.				
20.	Stalo se mi, že se mi někdo posmíval, kvůli tomu, jak vypadám.				
21.	Líbil/a jsem se druhému pohlaví.				
22.	Byl/a jsem úspěšný/á v navazování kontaktů s osobami opačného pohlaví.				
23.	Trápil/a jsem se, když jsem s nikým nechodil/a.				

24.	Ve vztahu k druhému pohlaví jsem byl/a hodně ostýchavý/á.				
25.	Cítil/a jsem se v milostném životě ošizený/á.				

Příloha č. 3 – Rosenbergova škála sebehodnocení Tyto výroky by měly vyjadřovat tvoje názory na **tvůj současný život**. U každého výroku udělej křížek ve sloupečku, který nejvíce odpovídá tvému názoru.

		silně souhlasím	souhlasím	ne- souhlasím	silně ne- souhlasím
1.	Jsem se sebou celkem spokojený/á.				
2.	Někdy se myslím, že jsem úplně k ničemu.				
3.	Mám pocit, že mám řadu dobrých vlastností.				
4.	Jsem schopný/á dělat věci stejně jako většina lidí.				
5.	Mám pocit, že není mnoho věcí, na které bych mohl/a být pyšný/á.				
6.	Někdy se rozhodně cítím být zbytečný/á.				
7.	Mám pocit, že jako člověk mám svoji cenu, přinejmenším stejnou jako ostatní.				
8.	Rád/a bych si sebe víc vážil/a.				
9.	Mám celkem sklon mít pocit, že jsem neúspěšný/á.				
10.	Mám k sobě kladný postoj.				

Komplex méněcennosti v dospívání

Inferiority komplex in Adolescence

Alena Scholzová

Resumé

Bakalářská práce shrnuje v první řadě poznatky o komplexu méněcennosti v podání Alfreda Adlera. Dále pojednává o vývoji sebepojetí v dospívání a důsledku negativního sebehodnocení v podobě pocitů méněcennosti. Věnuje se též prevenci méněcennosti v rodinném prostředí. Práce obsahuje výzkum vlivů na sebehodnocení v období dospívání projevujících se na momentálním sebehodnocení u univerzitních studentů.

Summary

This bachelor work summarises findings about inferiority complex according to the theory of Alfred Adler. Work also deals with development of self-esteem in adolescence and consequences of negative self-esteem. Work includes survey of influences on self-esteem in adolescence affecting the life of university students.